

Hverdagens eliteutøvere

En kvantitativ analyse av høyaktive mosjonister

Hanne Beate Næringsrud



Masteroppgave i sosiologi

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi

UNIVERSITETET I OSLO

30.06.2011

© Hanne Beate Næringsrud

2011

Hverdagens eliteutøvere – en kvantitativ analyse av høyaktive mosjonister

<http://www.duo.uio.no/>

Sammendrag

Oppgaven undersøker hvem som trener mye (høyaktivt) på fritiden, og forsøker å forklare hvorfor noen sosiale grupper har større sannsynlighet enn andre for å ha en høyaktiv treningsvane. Bakgrunnen for å studere dette nærmere er en økt oppmerksomhet rundt voksne som trener mye – gjerne på toppen av jobb og familieliv. Høyaktive mosjonister beskrives ofte i mediene i tilknytning til deltakelse i fysiske konkurranser. I slike konkurranser deltar i stor grad høyt utdannede, høytlønnede og godt voksne menn. Interessen for denne oppgaven ligger således i å finne ut hva som kjennetegner *hverdagens høyaktive mosjonister*. Det finnes lite norsk forskning på hvem som trener mye i lys av sosial bakgrunn, og *hvorfor* situasjonen ser ut som den gjør er i enda mindre grad besvart. Informasjon om voksnes aktivitetsnivå er hentet fra *Undersøkelsen om fritid og sport 2007*.

Hverdagens høyaktive mosjonister har i dette prosjektet blitt operasjonalisert på bakgrunn av tre spørsmål i *Undersøkelsen om fritid og sport 2007*, som omfatter hyppig deltakelse i aktivitetene sykling, ski, trening i nærmiljø og hjemme samt mål på intensitet og varighet ved trening. Analysene av høyaktive mosjonister er gjennomført med binomisk logistisk regresjon, for å ta rede på hvilke sosiale grupper som har større sannsynlighet for å trene mye på en slik måte. Analysen trekker inn alder, kjønn, utdanning og inntekt som mål på sosial bakgrunn. Målet har videre vært å forklare hvorfor noen grupper trener mer enn andre. Med utgangspunkt i Hedströms (2005) mekanismetilnærming forankres ulik deltakelse til ulike ønsker og oppfatninger om - samt muligheter til trening. En del av analysen undersøker derfor i hvilken grad ulik sosial bakgrunn kan gi ulike *motiver og opplevelse av hindringer for ønsket fysisk aktivitet*, og hvordan dette igjen påvirker sannsynligheten for å trene mye.

Analysene av sosial bakgrunns effekt på sannsynligheten for å trene mye viser for det første at høy alder på ingen måte begrenser muligheten for å trene høyaktivt. I motsetning til noen tidligere funn viser denne analysen til at en betydelig andel godt voksne trener både hyppig og på grunnlag av en viss intensitet. Analysen av opplevelsen av hindringer for ønsket aktivitet viser også at dette ikke alene kan forklares med at eldre har bedre mulighet i form av tid til trening.

Videre viser analysen at det er større sannsynlighet for at kvinner trener mye – hvis man ser bort fra de med høyest utdanning. Blant de med lengst utdanning er det størst sannsynlighet

for at menn trener mye. Det er ikke funnet støtte for at inntektsnivå er av betydning for hvem som trener mye i dette prosjektet.

Analysen av motiver tar for seg hva som motiverer til høyaktiv trening generelt, samt ser på motivene i et kjønnsperspektiv. Hovedfunnene her er at høy vektlegging av fysisk og mental helse er med på å øke sannsynligheten for å trene så mye. Høyere vektlegging av å møte andre reduserer sannsynligheten for å trene mye, noe som kan ha sammenheng med at aktivitetene sykling, ski, trening i nærmiljø og hjemme er eksempler på individuelle aktiviteter som gjerne foregår på uorganiserte arenaer. Det er likevel interessant at det sosiale vektlegges i så liten grad blant de som trener mye, høyaktiv trening kan derfor sees i lys av et ønske om å bruke tid på seg selv. Økt vektlegging av å konkurrere øker sannsynligheten for å trene mye, men dette gjelder i størst grad for menn. I motsetning til tidligere funn finner ikke denne analysen støtte for at høyaktive kvinner trener mye på grunn av utseendet.

Spørsmålet som måler hindringer for trening er besvart av de som ønsker å trene mer enn de allerede gjør. Forventningen før analysen var at hindringer for ønsket fysisk aktivitet vil bidra til å redusere sannsynligheten for å trene mye. Av betydning for å trene mye er hindringene dårlig fysisk form og manglende tid. Dette tyder på at de som trener mindre, men som skulle ønske de trente mer, i større grad enn høyaktive mosjonister begrenses av manglende form og tid. Manglende steder å trene på viste seg imidlertid ikke å være av betydning. For økte lønnsnivåer reduseres sannsynligheten for å trene blant de som oppgir at de er begrenset av tid til trening. Dette kan tyde på at de som har høyere lønn også har jobber som krever mer tid. For økte utdanningsnivåer økte derimot sannsynligheten dersom man også opplevde en tidsbegrensning for ønsket aktivitet, noe som tyder på at de som har høyere utdanning har større sannsynlighet for å trene mye – og ønsker å trene mer.

Forord

Et lærerikt, spennende og krevende år er nå slutført. Arbeidet med masteroppgaven er ofte, også i dette tilfellet, et individuelt anliggende. Jeg har ikke desto mindre fått med meg mange gode råd og tips underveis, og ikke minst god støtte.

Takk til min hovedveileder Ørnulf Seippel, som fattet interesse for mitt prosjekt om ”disse supermosjonistene”, og som har gitt kyndig veiledning gjennom skriveprosessen. Takk også til min biveileder Ketil Skogen som har bidratt med et skarpt faglig blikk, og som også har involvert seg gjennom sin rolle som seminarleder.

Sist men ikke minst vil jeg takke familien min og alle gode venner; deres støtte og oppmuntring har vært ekstra viktig for meg. Under arbeidet med en masteroppgave kan god støtte være en ”høflig uoppmerksomhet” så vel som å vise interesse. Lars, du er også veldig god å ha, og har kommet med mange gode innspill og fornuft til utlån når det har vært nødvendig. Mamma, Cecilie og Lars – takk for at dere hjalp til med korrekturlesningen.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Høyaktive mosjonister – medieomtale	1
1.2	Hva vet vi om høyaktivitet?.....	2
1.3	Oppgavens sosiologiske relevans og vinkling	3
1.4	Forskningsspørsmål	4
1.5	Oppgavens struktur.....	5
2	Kunnskapsstatus og tidligere forskning	6
2.1	Sosiale forskjeller i aktivitetsnivå.....	6
2.1.1	Utdanning og inntekt.....	6
2.1.2	Alder.....	8
2.1.3	Kjønn.....	8
2.2	Motiver	9
2.3	Hindringer for fysisk aktivitet	10
2.4	Oppsummering tidligere funn.....	11
3	Hvordan forklare høyaktivitetens sosiale mønster – teoretisk rammeverk og begrepsapparat.....	13
3.1	Hedströms mekanismetilnærming	13
3.1.1	Handling – i lys av ønsker, oppfatninger og muligheter	14
3.1.2	Sosiale mekanismer hos Hedström	14
3.1.3	Kritikk av DBO-tilnærmingen	15
3.1.4	Konkret anvendelse	16
3.2	En modell for fysisk aktivitet – fra handling til mønstre.....	17
3.2.1	Mulighetsstruktur	18
3.2.2	Ønsker og oppfatninger	20
3.3	Betydningen av bakgrunnsvariabler for deltakelse i høyaktivitet	21
3.3.1	Betydningen av utdanning og inntekt.....	21
3.3.2	Hvordan alder muliggjør høyaktivitet	24
3.3.3	Forklaringer for kjønn	24
3.4	Empiriske forventninger til analysen.....	25

4	Data og metode.....	30
4.1	Data.....	30
4.1.1	Om undersøkelsen om fritid og sport 2007	30
4.1.2	Frafall og representativitet	31
4.2	Operasjonaliseringer av høyaktive mosjonister.....	32
4.2.1	Hyppighet – antall dager deltakelse i bestemte aktiviteter.....	33
4.2.2	Intensitet og varighet – indeks for svetthet og andpustenhet	34
4.3	Uavhengige variable	37
4.3.1	Mål på bakgrunnsvariable	37
4.3.2	Kontrollvariable	38
4.3.3	Mål på motiver for fysisk aktivitet.....	39
4.3.4	Mål på hindringer for fysisk aktivitet.....	39
4.4	Dataenes validitet	40
4.5	Metode.....	41
4.5.1	Analysestrategi og verktøy.....	41
4.5.2	Logistisk regresjons grunnprinsipper	41
4.5.3	Multivariat analyse og samspill i logistisk regresjon	42
4.5.4	Mål på forklaringsverdi.....	43
4.5.5	Forutsetninger for logistisk regresjon	44
5	Betydningen av sosial bakgrunn for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist	46
5.1	Deskriptiv statistikk personer	46
5.2	Hvem er høyaktive mosjonister?	50
5.2.1	Betingede effektplott – ulik alder og utdanningseffekt for menn og kvinner	54
5.3	Hovedfunn – høyaktivitetens sosiale mønster	57
6	Motivers effekt på en høyaktiv treningsvane	59
6.1	Motiver – gjennomsnittlig rangering høyaktive og andre	59
6.2	Hva motiverer til å trene høyaktivt?	60
6.2.1	Betinget effektplott - effekten av motiver blant høyaktive kvinner og menn ...	65
6.3	Hovedfunn – motivenes effekt på sannsynligheten for å trene mye.....	68
7	Betydningen av hindringer for ønsket fysisk aktivitet	70

7.1	Deskriptiv statistikk av hindringer for ønsket fysisk aktivitet.....	70
7.2	Betydningen av hindringer for sannsynligheten for å trene høyaktivt	72
7.2.1	Betinget effektplott – betydningen av oppfatning om tid til ønsket trening for nivåer av inntekt og utdanning	75
7.3	Hovedfunn - Hvordan bidrar ulik oppfatning av hindringer for ønsket aktivitet til ulik sannsynlighet for høyaktiv trening?	78
8	Diskusjon av funn.....	80
8.1	Designets innvirkning på funn.....	80
8.2	Hvordan kan høy alder muliggjøre høyaktivitet?	82
8.3	Høyaktive menn og kvinner	85
8.4	Kunnskap viktigere enn økonomi.....	86
8.5	Overordnet forståelse av funn og veien videre.....	87
8.5.1	En individualiserende aktivitet?	88
8.5.2	Travle hverdager	89
8.5.3	Prestasjon og å holde ut en ellers usunn livsstil	89
8.5.4	Videre forskning.....	90
9	Oppsummerende betraktninger	92
	Litteraturliste	95
	Vedlegg	100

Figurer

Figur 3.1: Illustrasjon teoretisk oversikt over bakgrunnsvariablenes kobling til fysisk aktivitet	16
Figur 3.2 Ulseths (2008: 30) handlingsteoretiske modell over fysisk aktivitet, tilpasset dette prosjektet.	18
Figur 4.1 over utvelgelsesnivåene i avhengig variabel for høyaktive mosjonister	36
Figur 5.1 Andel i % kvinner og menn som driver med gitte aktiviteter fire til seks dager i uken eller mer.....	48
Figur 5.2 Andel i % på ulike aktivitetsformer innenfor aldersgrupper blant de som trener på henholdsvis egenorganisert og organisert arena fire til seks dager i uka eller mer.....	49
Figur 5.3: Andeler kvinner og menn i % innenfor alderskategorier blant høyaktive mosjonister.	50

Figur 5.4: Andeler i % kvinner og menn innenfor utdanningsnivåer blant høyaktive mosjonister.	51
Figur 5.5. Betinget effektplott - Modell 2: Samspillseffekt mellom kjønn og alder for predikert sannsynlighet for å være høyaktiv mosjonist, kontrollert for øvrige variable.	55
Figur 5.6. Betinget effektplott - Modell 2: Samspillseffekt av kjønn og utdanning på predikert sannsynlighet for å være høyaktiv egentrener kontrollert for øvrige variable.	56
Figur 6.1.: Gjennomsnittlig score motiver for høyaktive mosjonister og andre, på skala fra 1 - 5 der 5 er svært viktig. Gjennomsnittsverdi oppgitt for de som har en høyaktiv treningsvane.	60
Figur 6.2: Andel høyaktive menn og kvinner i % som oppgir følgende motiver som litt eller svært viktig.	61
Figur 6.3. Betinget effektplott – Modell 4: Viktigheten av motivene ”å se bra ut”, ”å konkurrere” og ”å møte andre” for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist <i>blant menn</i>	66
Figur 6.4. Betinget effektplott - Modell 4: Viktigheten av motivene ”å se bra ut”, ”å konkurrere” og ”å møte andre” for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist <i>blant kvinner</i>	66
Figur 7.1: Andeler i % blant høyaktive og andre som opplever begrensninger av tid, sted og form for ønsket fysisk aktivitet	71
Figur 7.2 Betinget effektplott – Modell 6: Sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist for inntektsnivå – for de som henholdsvis er forhindret og ikke er forhindret fra ønsket aktivitet på grunn av tid.	75
Figur 7.3. Betinget effektplott – Modell 6: Sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist for de som henholdsvis blir forhindret eller ikke av mangel på tid for ønsket aktivitet for ulike utdanningsnivåer.	77

Tabeller

Tabell 4.1: Oversikt over kategorier i spørsmål om dager og timer i uka så aktiv at man blir svett og andpusten.	35
Tabell 4.2. Oversikt fordeling i den avhengige variabelen over høyaktive mosjonister.	36
Tabell 4.3 Mål på bakgrunnsvariable	38
Tabell 5.1 Deskriptiv statistikk personer for hele utvalget og underutvalg	47
Tabell 5.2: Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel ”høyaktiv mosjonist”. Parameterestimer på logit-nivå.	52
Tabell 6.1. Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel ”høyaktiv mosjonist”. Parameterestimer på logitnivå.	62
Tabell 7.1: Krysstabell: ”Idrett eller fysisk aktivitet du gjerne skulle drevet med?” Ja eller nei for høyaktive mosjonister og øvrige.	71
Tabell 7.2. Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel ”høyaktiv mosjonist.” Parameterestimer på logit-nivå.	73

1 Innledning

Målet med denne oppgaven er å se nærmere på *hvem som trener mye på fritiden, og hvorfor noen trener mer enn andre i lys av ulike motiver til aktivitet – og mulighet for ønsket deltakelse i fysisk aktivitet*. Høyaktive fritidsmosjonister - de som trener *mye* på fritiden - har i liten grad blitt analysert inngående i sosiologisk sammenheng tidligere, men en økende interesse for denne gruppen har vært fremtredende i media de siste årene. Jeg vil derfor innledningsvis beskrive hvordan høyaktive mosjonister fremstilles i media for å illustrere temaets bakteppe og aktualitet, og deretter skissere kort hva vi faktisk vet om høyaktive mosjonister. Til sist vil jeg presisere hva jeg vil ta for meg i denne oppgaven, og presentere prosjektets forskningsspørsmål.

1.1 Høyaktive mosjonister – medieomtale

Det har de siste årene blitt rettet oppmerksomhet mot en gruppe som bruker svært mye tid på trening i fritiden, gjerne på toppen av familieliv og full jobb. Omtalen av slike høyaktive mosjonister knyttes ofte til deltakelse i harde, fysiske konkurranser. For eksempel har det vært rekordstor deltakelse i løp, ritt og renn som Birkebeineren, Skarverennet og Marcialonga, som alle har blitt fulltegnet på rekordtid de siste årene (birkebeiner.no, skiforbundet.no). Avisenes ”slik-journalistikk” følger opp denne interessen med overskrifter som ”Slik prikker du inn toppformen til Birken” og ”slik smører du superskiene¹”. Selve konkurransejaget regnes for å være størst blant *middelaldrende og godt voksne menn* (VG 06.08.10), som trener hardt for å henge med og holde alderen på avstand. For noen kan konkurransedeltakelse være et engangstilfelle som man trener seg opp i mot i en periode, for andre kan mye trening og mosjon være en del av en livsstil. Professor Rolf Rønning ved Høgskolen i Lillehammer har studert Birkebeinerne, og nettopp kommet fram til at Birken for mange er mer enn et renn – det er også en livsstil (forskning.no). Den økte deltakelsen i fysiske konkurranser kan derfor også sees på som en indikator på at det å leve et aktivt liv er attraktivt i seg selv.

Avisen Dagens Næringsliv skiller seg ut med mye mosjoniststoff på sin spalte DNAktiv. I følge Dagens Næringsliv er 65 % av deres lesere menn, de fleste har høy utdanning og god økonomi, og de karakteriserer leserne som voksne mennesker som har en ”aktiv og ung

¹ Begge eksempler er fra Dagens Næringsliv, henholdsvis 17.02.11 og 10.02.11

livsstil²”. NRK-programmet *Puls* tok opp temaet ekstremtrening våren 2010 og hevdet at dette var med på å splitte Norge, nettopp fordi dobbelt så mange med høy lønn og høy utdanning jevnlig er i fysisk aktivitet i forhold til de med lavere lønn og utdanning.

Ekstremtreningen trekkes ikke frem som noe utelukkende positivt. Forsker og lege Håkon Lie advarer i artikkelen ”Når trening går på helsa løs” mot å klemme for mye inn i døgnets 24 timer, og at høyaktiv trening ved siden av familieliv og arbeidsstress gir lite rom for restitusjon (dn.no/d2). En annen bakside ved høyaktiviteten er at mye tid på trening kan oppfattes som egoistisk. Mye tid på trening er mye tid brukt på seg selv, og i verste fall kan det sees på som en egotripp³.

Beskrivelsen av høyaktive mosjonister i media fremmer mange påstander. Spørsmålet er hvorvidt disse faktisk også er kjennetegnende for hverdagens mosjonister. Er lengre utdanning og høyere lønn virkelig av betydning for hvem som trener mye? Og er det virkelig de middelaldrende mennene ”som drar lasset”? For å komme med et innspill til slike påstander bør to overordnede forhold klargjøres; *Hvem trener mye i hverdagen og hvorfor ser situasjonen slik ut?*

1.2 Hva vet vi om høyaktivitet?

Forskning på deltakelse i fysisk aktivitet har primært konsentrert seg om hvem som er fysisk aktive generelt, uavhengig av aktivitetsnivå. Noen tall finnes allikevel om de som trener *mye*. I følge SSB trener nordmenn mer enn før, i perioden 2001 til 2007 økte både andelen som trente tre ganger i uka, og andelen som trente omtrent daglig. I følge disse dataene var det i 2007 omtrent 18 % som oppga at de trente omtrent daglig (Vaage 2009: 10). I følge Breivik (2008: 153), som viser til tall fra Norsk Monitor, har andelen høyaktive – der definert som de som trener fem ganger i uka eller mer – økt fra 9,6 % til 12,4 % i perioden 1985 til 2005. Den samme tendensen har også vist seg å være tilstede blant ungdom, der andelen som trener fem ganger i uka eller mer har økt fra 23 % i 1992 til 34 % i 2010 (Seippel m.fl. 2011: 57-58). Dette kan altså tyde på at det ikke bare er flere som trener enn før, men også flere som trener *mye*. I følge Vaage (2009: 10-12) er andelen som trener omtrent daglig størst i aldersgruppene 16-19 og 67-79. Tallene fra SSB viser også til at det er liten eller ingen forskjell på andelen

² http://www.dn.no/idn/idndn/v_re_lesere/

³ Vidar Bøe uttalte seg til Trønderavisa 01.11.2010 om sin skepsis til utviklingen der folk prioriterer eget ego og mosjonistkarriere fremfor barn og barnebarn.

som trener omtrent daglig blant de som er høyere eller lavere utdannet, eller for ulike lønnstrinn. Andelen kvinner og menn som trener omtrent daglig er også jevnstor på henholdsvis 19 % og 18 % i 2007. Dette mønsteret *kan* vise til at den sosiale fordelingen i den *hverdagslige høyaktiviteten* ser annerledes ut enn den høyaktiviteten som beskrives i mediene, og som oftest tilknyttet deltakelse i fysiske konkurranser.

1.3 Oppgavens sosiologiske relevans og vinkling

Det er lang tradisjon innen sosiologien for å knytte sosiale klasser til livsstilsvaner og fritidsaktivitet - inkludert deltakelse i fysisk aktivitet (se blant annet Bourdieu 1978, Sugden og Tomlinson 2000, Veblen 1976). I tillegg til mål på klasse trekkes også sosial bakgrunn som alder og kjønn frem som viktige forklaringsvariable når det kommer til deltakelse i fysisk aktivitet (blant annet Breivik og Vaagbø 1998, Dølvik m.fl. 1988, Sjøgaard m.fl. 2000, Thrane 2002, Ulseth 2008, Vaage 2009). Det er gjennomgående funn i studier av fysisk aktivitet at evnen til deltakelse er et gode som er skjevt fordelt i befolkningen (Ulseth 2008: 34). Studier av fysisk aktivitet i norsk sammenheng som forteller noe om de som er *meget* fysisk aktive er i utbredt grad rapporter som beskriver sosiale mønstre av hvem som trener omtrent daglig. *Hvorfor* noen trener mer enn andre er et spørsmål som i mindre grad er besvart. En høyaktiv treningsvane på fritiden kan sees på som et sosialt og kulturelt fenomen, nettopp fordi noen bruker vesentlig tid av sin fritid på så mye trening, og interessen ligger i å finne ut hva som kan lede til et slikt treningsmønster.

For å forklare hvordan sosiale bakgrunnsvariable⁴ som alder, kjønn, utdanning og inntekt kan påvirke deltakelse i høyaktiv trening, har jeg tatt utgangspunkt i Hedströms (2005) ”Desires, beliefs and opportunity” (DBO) - teori som et teoretisk rammeverk. Det teoretiske utgangspunktet tilsier at ens bakgrunn påvirker de *ønsker, oppfatninger og muligheter* folk har i forhold til fysisk aktivitet. Jeg har derfor valgt å se på deltakelse i høyaktivitet også i lys av motiver til trening – og i lys av eventuelle hindringer for ønsket aktivitet. Analysen av høyaktive i lys av bakgrunnsvariabler, motiver og mulige hindringer for ønsket aktivitet er

⁴ Sosial bakgrunn er et viktig begrep i sosiologien, det kan vise til klasses tilhørighet som kan være målt ved foreldres inntekt, utdanning og yrkestilhørighet - eller til egen inntekt, utdanning og yrkestilhørighet, som også forteller om sosial posisjon. I bredere forstand kan individkjennetegn som kjønn og alder også fortelle om ens sosiale bakgrunn ettersom det sier noe om hvilke sosiale grupper man tilhører. I denne oppgaven vil den bredere forståelsen av begrepet benyttes.

gjort på bakgrunn av data fra *Undersøkelsen om fritid og sport 2007*⁵, som er en del av ”The International Survey Programme”⁶. Undersøkelsen baserer seg på et representativt utvalg fra den norske befolkning som er trukket fra EDB Infobank, og det er derfor et egnet materiale i forhold til å studere *hverdagens høyaktive mosjonister*.

Et mål for prosjektet har også vært å forsøke å favne aktiviteter og arenaer for trening som er tilgjengelige, populære og utbredt – for å kunne si noe om de *typiske* høyaktive. For eksempel er trening *utenfor* organiserte arenaer, som treningssenter, bedriftslag og idrettslag, den mest utbredte formen for trening (Dølvik m.fl. 1988: 69, Ulseth 2008: 12-13). Hvis man ser bort fra den lavintensive aktiviteten fottur, er sykling, løping i omgivelser og langrenn de mest populære aktivitetene (Thrane 2002: 33). I tillegg til at slike aktiviteter ikke fordrer organisering, krever disse aktivitetene heller ikke store kostnader til utstyr, og det kan derfor anses som *lavterskeltilbud*. Ved å ta utgangspunkt i populære, utbredte aktiviteter og høyaktiv trening målt ut i fra hyppighet, intensitet og varighet ved trening, har jeg fra et vektet utvalg på 1227 respondenter funnet fram til 165 høyaktive mosjonister⁷. Dette tilsvarer en andel på 13,4 %, noe som ikke er ulik andelen meget fysisk aktive på 12,4 % i 2005 som er basert på tall fra Norsk Monitor (Breivik 2008: 153).

1.4 Forskningsspørsmål

Den overordnede problemstillingen, som spør om *hvem som trener mye i hverdagen og hvorfor situasjonen ser ut som den gjør*, legger grunnlaget for å diskutere hvordan sosial bakgrunn kan gi ulike muligheter til – og ønsker og oppfatninger om - å trene mye. De konkrete forskningsspørsmål som ligger til grunn for analysen er videre;

- i. Hvilke sosiale bakgrunnsvariable - kjønn, alder, utdanning og inntekt - er med på å øke sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane?

⁵ ”De data som er benyttet her er hentet fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjenestes undersøkelse *Undersøkelse om fritid og sport 2007*. Undersøkelsen er finansiert av Norges forskningsråd. Data ble samlet inn av TNS Gallup og tilrettelagt for forskningsformål av NSD. Ingen av de nevnte institusjonene er ansvarlige for analysen eller tolkningen av data som er gjort her.”

⁶ The International Survey Program er en verdensomspennende organisasjon som hvert år gjennomfører en spørreundersøkelse av et sentralt samfunnsvitenskapelig emne. NSD er ansvarlig for gjennomføring av undersøkelsene i Norge, og norske forskere inviteres til å komme med tilleggsspørsmål som stilles til det norske utvalget (nsd.uib.no).

⁷ Utdyping omkring operasjonalisering og vekting er presentert i kapittel 4

- ii. Hva motiverer til en høyaktiv treningsvane – og på hvilken måte har sosial variasjon i motivasjon betydning for sannsynligheten for å trene mye?
- iii. Hvilke hindringer for ønsket fysisk aktivitet har sammenheng med et høyaktivt treningsmønster – og varierer opplevelsen av slike hindringer sosialt på en slik måte at det får betydning for hvem som trener mye?

Med bakgrunn i disse spørsmålene skal oppgaven således frembringe empirisk kunnskap om hvem som er meget fysisk aktive, samt hvorfor de er det, og på denne måten komme med et innspill til den trendbeskrivelsen som tilknyttes høyaktive mosjonister.

1.5 Oppgavens struktur

Oppgaven innledes med en oversikt over tidligere forskning og kartlegging som er gjort over fysisk aktivitet i Norge, både når det gjelder aktivitetsnivå, motiver til trening og mulige hindringer for fritidsdeltakelse. Teorikapittelet skisserer det teoretiske rammeverket som denne oppgaven er forankret i, og trekker på sosiologiske teorier som kan bidra til å gi en god forklaring på hvorfor sosial bakgrunn sammen med motiver og mulige hindringer er av betydning for aktivitetsnivå. Her diskuteres de ulike mekanismene og teoriene som kan gi grunnlag for å forstå hvordan bakgrunnsvariablene kjønn, alder, utdanning og inntekt kan henge sammen med et høyt aktivitetsnivå på fritiden. Med grunnlag i disse sammenhengene formuleres så hypoteser for hvordan bakgrunnsvariablene er av betydning for aktivitetsnivå, og for hvordan bakgrunn virker i samspill med motiver og muligheter. I metodedelen gjøres det rede for datagrunnlaget for analysene og dets kvalitet, og analysestrategien som er lagt til grunn. Resultatene av analysene er delt inn i tre kapitler etter hver av de tre underordnede problemstillingene som er skissert i 1.4. Avslutningsvis følger et diskusjonskapittel som oppsummerer resultatet av hypotesetestingen og tar for seg funnene fra de foregående kapitlene mer overordnet. I dette kapitlet drøftes de mekanismene som kan føre til de observerte sammenhengene fra funnkapitlene, samt hvordan tolkningen av funnene bør forstås i lys av forskningsdesignet.

2 Kunnskapsstatus og tidligere forskning

I dette kapittelet vil jeg presentere funn fra tidligere *empirisk forskning* på fysisk aktivitet i norsk sammenheng. Tidligere forskning på fysisk aktivitet har først og fremst sett på betydningen av sosio-demografiske og sosio-økonomiske bakgrunnsvariabler for deltakelse i fysisk aktivitet versus *inaktivitet*. Funnene som presenteres her beskriver således *generelle mønstre* i fysisk aktivitet som kan være relevant for å forstå sosiale forhold som har betydning for høyaktiv trening. Først redegjøres det for tidligere funn av betydningen av utdanning, inntekt, alder og kjønn for aktivitetsnivå. Deretter presenteres funn som beskriver hvordan motiver varierer blant sosiale grupper og er av betydning for måte og nivå å trene på. Til sist presenteres ulike former for hindringer for fysisk aktivitet, hvordan hindringer også er forskjellig for ulike sosiale grupper, og eventuelle hindringers relevans i forhold til å studere fysisk aktivitet deltakelse.

2.1 Sosiale forskjeller i aktivitetsnivå

En ny kartlegging fra SSB viser at syv av ti nå er i aktivitet jevnlig på fritiden (Vaage 2009). Helsedirektoratets objektive⁸ kartlegging av fysisk aktivitet fant på sin side en lavere andel enn forventet som tilfredsstilte direktoratets anbefalte 30 minutter aktivitet om dagen, og stilte spørsmål om at myten om spreke nordmenn står for fall (Anderssen m.fl. 2009). Det ulike resultatet skyldes nok hva som var forventet i hvert av studiene – henholdsvis jevnlig aktivitet på fritiden og daglig aktivitet totalt sett. Vesentlig er det at hvem som evner å være i aktivitet, også i høyere grad, er preget av sosiale forskjeller. Jeg vil videre i dette avsnittet ta for meg resultater fra tidligere forskning henholdsvis for utdanning, inntekt, alder og kjønn.

2.1.1 Utdanning og inntekt

De fleste norske studier på fysisk aktivitet har funnet at de som er ressurssterke – det være seg godt bemedlede eller høyt utdannede – er mer fysisk aktive enn de som ikke er det (se

⁸ Den objektive kartleggingen innebar bruk av skritteller. Utgangspunktet for å bruke et objektive måleinstrument er for å øke påliteligheten i forhold til selvrapportert aktivitet i spørreundersøkelser. Skrittelleren gir likevel et begrenset mål på aktivitet ettersom den kun fanger opp horisontal bevegelse (som gange og løping), og ikke vertikal bevegelse (som i sykling).

blant annet Breivik og Vaagbø 1998, Dølvik m.fl. 1988, Thrane 2001,2002, Vaage 2009). I tråd med slike funn kan det hevdes at hvem som evner å være i fysisk aktivitet representerer et nytt klasseskille. Mål som vanligvis tilknyttes klassebegrepet er gjerne utdanning, inntekt, yrkestilhørighet eller kulturelle preferanser. I dette prosjektet har jeg hatt mulighet til å trekke inn utdanning og inntekt – som da vil måle henholdsvis en økonomisk og kunnskapsmessig kapital.

Utdanning

Effekten av utdanning på om man jevnlig er i fysisk aktivitet er den som kan sies det herskes bredest enighet om. Flere studier viser til at utdanning er den variabelen i tilknytning til sosial status som har størst effekt på aktivitetsnivå (Blant annet Dølvik m.fl. 1988, Sjøgaard m.fl. 2000, Ulseth 2008, Vaage 2009). Helsedirektoratets rapport (Anderssen m.fl. 2009: 39) viser at 25 % av de som har høyere utdanning tilfredsstiller anbefalinger for fysisk aktivitet, mens 16 % blant de med lavere utdanning gjør det samme. Påviste utdanningsforskjeller for hvem som driver med fysisk aktivitet gjelder i følge Vaage (2009: 11) kun i forhold til hvem som er lite eller aldri aktive. Blant de som har et høyere aktivitetsnivå – for tilfellet de som trener tre ganger i uken eller mer – var utdanningsforskjellene ubetydelige. Dette funnet kan i så fall tyde på at utdanning har betydning for hvem som evner å være i aktivitet, men er av mindre betydning for hvem som er *mer* enn moderat aktive. På den annen side viser artikkelen ”Hvem er Birkebeinerne” (forskning.no) til at 77 % av de som deltar i Birkebeineren har høyere utdanning. Hvis denne deltakelsen også innebærer et høyaktivt hverdagsliv vil det være rimelig å anta at høyere utdanning vil gi seg utslag i hvem som er meget fysisk aktive også på fritiden.

Inntekt

Professor Gunnar Breivik ved Norges Idrettshøyskole viser til at treningsiver øker med lønnsnivå i artikkelen ”Når trening går på helsa løs” i Dagens Næringsliv (dn.no/d2). Flere tidligere studier av sammenhengen mellom inntekt og fysisk aktivitet har likevel ikke vist til at inntekt alene har en sammenheng med aktivitetsnivå (Anderssen m.fl. 2009, Ulseth 2008, Vaage 2009). Det er imidlertid færre med høy inntekt i gruppen som trener lite eller aldri (Vaage 2009). For deltakere i Birkebeinerrennet ser det ut til at inntekt er av større betydning, ettersom nær 18 % tjente over 800 000, mens en veldig liten andel tjente under 300 000

(forskning.no), og det er rimelig å anta at dette gjelder for flere tilsvarende fysiske konkurranser. Ettersom flere tidligere funn når det gjelder fysisk aktivitet mer generelt ikke viser til liknende tendenser er det derfor mer usikkert om dette i samme grad derfor vil gjelde hverdagsmosjonistene.

2.1.2 Alder

Alder har blitt hevdet å være den avgjørende variabelen når man skal studere deltakelse i fysisk aktivitet (Ulseth 2008: 68), og det har blitt hevdet at økt alder *uomtvistelig* har en negativ effekt for deltakelse i fysisk aktivitet (Thrane 2002: 36). Denne effekten av alder på fysisk aktivitet har blitt omtalt som ”alderssklia”(Dølvik m.fl. 1988: 43). Betegnelsen alderssklia innebærer at frafallet fra deltakelse i fysisk aktivitet vil øke med alder, og at kurven vil synke brattest i 20-30 års alderen da voksenlivet med dets ansvar og tidsklemme melder seg. Blant de aller eldste, i alderen 65-97 år, fant Loland (2004) at bare 6 % fulgte Helsedirektoratets anbefaling om 30 minutters daglig, moderat aktivitet, og flere studier viser også til at størst andel inaktive finnes i den eldste aldersgruppen (Breivik og Vaagbø 1998, Dølvik m.fl. 1988, Thrane 2001). I motsetning til dette viser noen nyere studier til at eldre tvert i mot har blitt mer flinke til å delta i fysisk aktivitet. For eksempel rapporterer Vaage (2009: 10-11) om at *alle* aldersgrupper i perioden 1997-2007 hadde blitt mer fysisk aktive, og at det *ikke* var en gradvis nedgang i alder. Blant de meget fysisk aktive – for tilfellet de som trente omtrent daglig – var den andelen også størst blant de yngste og de eldste, som lå på henholdsvis 27 % og 24 %. En kraftig økning i hvem som trente mye var det også å finne i alderen 45-54 år (Vaage 2009: 11). Dette vil i så fall tyde på at man kan forvente at dagens godt voksne og eldre i større grad enn tidligere evner å være fysisk aktive, og at alder tvert i mot kan være muliggjørende for aktivitet – for eksempel i den grad eldre også har mer fritid (Vaage 2002). Til tross for at eldre er like aktive som yngre, viser Breivik (2008: 157) til at intensitet og varighet på treningsøkter fortsatt vil avta med økt alder.

2.1.3 Kjønn

Aktivitetsforskjeller sett ut i fra kjønn er kanskje den variabelen som har oppnådd mest ujevne resultater i tidligere studier. Dølvik m.fl. (1988) og Thrane (2001, 2002) er eksempler på studier som har pekt på at menn er mer aktive enn kvinner. Vaage (2004, 2009) og Kurtze m.fl. (2001) har funnet at kvinner og menn er like aktive. Ulseth (2008: 68) fant at denne

likestillingen også gjaldt blant de aller eldste, til tross for at det var antatt at eldre bar med seg tydeligere kjønnsforskjeller i forventninger til fysisk aktivitet enn de som yngre.

Helsedirektoratets kartlegging av objektiv fysisk aktivitet fant at kvinner var klart flinkere til å følge direktoratets anbefalinger for fysisk aktivitet (Anderssen m.fl. 2009). Breivik (2008) og Sjøgaard m.fl. (2000) har også pekt på at kvinner trener mer enn menn, men at menn trener lengre økter og holder høyere intensitet.

2.2 Motiver

Motiver forstås her som de grunnene man har for å foretrekke en bestemt aktivitet (Gåsdal 1995: 36), i dette tilfellet å trene mye. Breivik og Vaagbø (1998: 30) fant at motivet ”fysisk og mental helse” i perioden 1985 - 1997 har vært vektlagt som den viktigste begrunnelsen for å drive med fysisk aktivitet. Motivet som over tid har blitt rangert som mindre viktig var konkurranse. Dølvik m.fl. (1988: 118) sammenliknet begrunnelser for trimmere på tvers av organisatoriske sammenhenger, nærmere bestemt for de som trente henholdsvis uorganisert, i idrettslag og bedriftslag samt gjennom private tilbud. Felles for alle arenaer var nettopp at fysisk og mental helse ble rangert som viktigst. Utover denne begrunnelsen varierte motivene mer med hvilken arena aktiviteten foregikk; folk som for eksempel trente i bedriftslag eller idrettslag vektla å måle krefter og spenning i langt større grad enn de som trente på de øvrige arenaene. Viktigheten av motiver ser derfor i stor grad til å variere med arenaen man er aktiv på.

I tillegg til arena er det også vesentlig at individkjennetegn som kjønn, alder, utdanning og inntekt også er med å påvirke hvordan man motiveres til trening. I følge Breivik og Vaagbø (1998: 6) og Seippel (2006: 64) er motivene preget av hvilken livsfase man befinner seg i. For eksempel regnes ”å ha det gøy”, eller redusere vekt som motiv til trening for å være såkalte ”ungdomsmotiver,” avkobling og rekreasjon topper midt i livet, mens forebygging av helseplager er viktigst for de litt eldre (Breivik og Vaagbø 1998: 6). I tillegg regnes hensynet til utseendet viktigst for unge kvinner, og viktigheten av konkurranse viktigst for unge menn (Breivik og Vaagbø 1998, Seippel 2006). Hvordan viktigheten av motiver for fysisk aktivitet er forskjellig for menn og kvinner har også mer nylig blitt studert for de som trener i idrettslag og på treningssentre (Ulseth 2008). Ulseth argumenterer her for hvordan kvinner og menns valg av treningsarena i bunn og grunn kan skyldes at menn og kvinner motiveres forskjellig. Hennes funn peker mot en seleksjonsprosess hvor de som vektlegger glede, det sosiale og

måloppnåelse vil velge å trene i idrettslag, og de som vektlegger rekreasjon, fitness og utseende vil trene på treningssentre. Ettersom menn henholdsvis vektlegger de tradisjonelle verdiene tilknyttet idrett, og kvinner i større grad vektlegger instrumentell bearbeiding av kroppen kan dette forklare hvordan menn og kvinner velger ulike treningsarenaer.

I tillegg fant (Seippel 2006) at motiver også var preget av hvilket *nivå* man utøvet idrett på (competitive level). Det er derfor rimelig å anta at de som trener høyaktivt vektlegger ulike motiver annerledes enn de som er potensielt aktive⁹. I tråd med dette bruker Crossley (2006) begrepet ”moraliske karrierer” om de nye meninger som oppstår i tilknytning til et engasjement i fysisk aktivitet. Et eksempel kan for eksempel være at vektreduksjon kan være et vesentlig motiv for mange som vil begynne å trene (Helsedirektoratets rapport 2009), mens treningen vil få fornyet betydning for de som opprettholder en treningsvane over tid, for eksempel gjennom økt overskudd, når det opprinnelige motivet vektreduksjon er oppnådd. Relevansen av å se på motiver når man skal studere valg av måte å være fysisk aktiv på, blir derfor tydelig i forhold til både nivå og måte og trene på.

2.3 Hindringer for fysisk aktivitet

Studier av barrierers effekt på aktivitet har i norsk sammenheng i mest utbredt grad blitt studert i forhold til friluftslivdeltakelse (Gåsdal 1995) og fritidsaktivitetsdeltakelse generelt (Dølvik m.fl. 1988). Fysisk aktivitet har allikevel inngått som en del av begge temaer i disse studiene. Helsedirektoratet (2009) har tatt for seg barrierer i forhold til fysisk inaktivitet, hvor de fant at fysisk inaktive ikke har færre muligheter til å trene hvis man så på anlegg og steder, men i mindre grad benytter seg av de mulighetene som finnes. Videre så Ulseth (2008) på eldres deltakelse i fysisk aktivitet i lys av tilgang og muligheter til å bruke fasiliteter å bevege seg på.

Å studere deltakelse i aktivitet ut i fra eventuelle hindringer for aktivitet kan avklare konkrete forhold som bidrar til å motvirke deltakelse (Gåsdal 1995: 22). På lik linje kan det forsvares at det er relevant å se på hvilke hindringer som bør være *fraværende* – for å muliggjøre deltakelse. Barrierer kan forstås som virksomme både et indre og ytre plan, hvorpå de ytre vil være lettest å klargjøre (Gåsdal 1995: 22). Eksempler på ytre barrierer som kan være vesentlige for deltakelse i fysisk aktivitet er for eksempel mangel på ressurser som penger og

⁹ Begrepet potensielt aktive ble brukt i rapporten om fysisk inaktivitet fra Helsedirektoratet (2009) om de som i utgangspunktet var inaktive – men som kunne tenke seg å bli aktive dersom forholdene lå til rette.

tid, manglende helse eller begrenset tilgang eller tilbud på steder å trene. Indre barrierer som for eksempel manglende eget initiativ eller manglende selvtillit er ikke å regne som uvesentlig for deltakelse i fysisk aktivitet, men kan være vanskelige og sammensatte mål. Ytre barrierer er i følge Gåsdal (1995: 25) heller ikke alltid en enkel oppgave å måle, og ofte er det personlig opplevelse av hindringer – snarere enn konkrete hindringer som kan måles.

Opplevelsen av hindringer for mulig fritidsaktivitet er også antatt å variere sosialt. I følge Dølvik m.fl. (1988: 27) oppleves tidsbarrieren blant flere menn enn kvinner, og i mindre grad blant eldre i forhold til yngre. Videre at økonomiske beskrankninger i større grad gjelder de yngste, og dårlig helse de eldste. Viktig er det at opplevelsen av barrierer for aktivitet ikke behøver være synonymt med mindre aktivitet. For eksempel fant Vaage (2009: 12) at mange med fysiske vansker trener mye. Dette kan ha sammenheng med at de som opplever fysiske vansker har behov for å trene opp kroppen. Problematisk er det også dersom man forutsetter at deltakelse vil stige dersom man fjerner vesentlige barrierer, eller dersom man er tilbøyelig å tilskrive årsaken til mentale barrierer dersom man ikke finner sammenhenger mellom de ytre, fysiske og deltakelse (Gåsdal 1995: 24).

Innen sportssosiologi har ulik opplevelse av barrierer i en rekke studier blitt benyttet som en forklaring som var antatt a priorisk, uten benyttelse av empiriske mål på hindringer (Thrane 2001). For best å kunne forklare sosial variasjon i deltakelse i høyaktivitet sees det derfor som svært relevant å trekke inn mål på eventuelle forhindrenger til ønsket fysisk aktivitet. Dette kan fortelle noe om hvilke hindringer for en høyaktiv treningsvane de som trener mindre - men som ønsker å trene mer - står ovenfor.

2.4 Oppsummering tidligere funn

Nyere studier viser at kvinner er i aktivitet hyppigst, men at menn trener hardere og over lengre økter. Utdanning ser entydig ut til å ha positiv innvirkning for hvorvidt man er i fysisk aktivitet, men hvorvidt det spiller en rolle for hvem som trener mye i forhold til mer moderat er noe mer usikkert. De fleste studier viser til at deltakelse i fysisk aktivitet avtar med økt alder, men paradoksalt ser det ut til at de aller eldste både har høyest andel inaktive – og høyaktive. Når det gjelder inntekt viser de færreste studier til at inntekt alene er av betydning for hvem som er i fysisk aktivitet. Mediebeskrivelsen av høyaktive, samt deltagerlistene i fysiske konkurranser viser imidlertid til at inntektsnivå er av vesentlig betydning. Hva som

motiverer til aktivitet, og opplevde hindringer for fritidsdeltakelse har vist seg å variere mellom sosiale grupper. Motiver har tidligere også vist seg å være av betydning også for treningsnivå, og det antas derfor at høyaktivitet motiveres annerledes enn mer moderat aktivitet. Hindringer for ønsket aktivitet kan virke både på det ytre og det indre plan, og kan representere konkrete forhold som motvirker muligheter for ønsket aktivitet.

3 Hvordan forklare høyaktivitetens sosiale mønster – teoretisk rammeverk og begrepsapparat

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for det analytiske rammeverket jeg har tatt utgangspunkt i – Hedströms DBO teori og mekanismetilnærming - for å forstå og kunne forklare hvorfor noen i større grad enn andre er meget fysisk aktive. Det teoretiske rammeverket sier noe om hvordan sosial handling kan forklares. Teorien er således nyttig for å forstå fysisk aktivitet som en *sosial handling*, og en modell for sosial handling kan derfor brukes som en modell for deltakelse i fysisk aktivitet. DBO-teorien er imidlertid en relativt generell teori på et høyt abstraksjonsnivå og gir lite kunnskap om fysisk aktivitet direkte, og det vil derfor være nødvendig å trekke på mer temanær kunnskap om høyaktivitet fra aktuelle diskurser og tidligere forskning. Etter en redegjørelse av handlingsteorien som benyttes som rammeverk i denne oppgaven, som inkluderer en kritikk og en konkret anvendelse, vil en handlingsmodell for fysisk aktivitet presenteres. Deretter trekker jeg inn forklaringer for hva som kan lede til et sosialt mønster av høyaktivitet. Avslutningsvis i kapittelet presenteres hypotesene for analysen.

3.1 Hedströms mekanismetilnærming

Handlingskjeden som her skal forklares er hvorfor noen – i større grad enn andre – trener mye. Målet i denne oppgaven er mer enn bare å beskrive hvem de høyaktive er, men også søke en *forklaring* på hvorfor denne gruppen er sammensatt slik den er, og hvilke orienteringer i form av motiver, de tilknytter sin fritidsaktivitet samt hvilke muligheter som bør være tilstede. Med et kvantitativt datagrunnlag og analyser av sosial bakgrunns sammenheng med en høyaktiv treningsvane kan man vise til et sosialt mønster av fysisk høyaktivitet. I tråd med Boudon (1976) er ikke sammenhenger mellom variable forklaringer i seg selv, det er selve sammenhengene som skal forklares. Gjennom kun å peke på sammenhenger mellom bakgrunnsvariable og deltakelse i fysisk aktivitet vil man etterlate seg ”black boxes” som ikke forklarer hvorfor en bakgrunnsvariabel kan påvirke aktivitetsnivå. Målet for mekanismetilnærmingen er å unngå slike black boxes, gjennom å forankre forklaring i mikroteorier om individers og gruppers ønsker (desires), oppfatninger (beliefs) og

muligheter (opportunities). I følge Hedström (2005: 38) er det konstellasjoner av disse tre komponentene som influerer sosial handling. Valget av et teoretisk rammeverk er således gjort for å forklare sammenhengen mellom sosial bakgrunn og en høyaktiv treningsvane, og kunne diskutere sammenhengen i lys av motiver til og muligheter for aktivitet.

Handlingsforståelsen i Hedströms DBO-teori gir en helhetlig tilnærming til å forstå høyaktivitet. Ulseth (2008) benyttet dette teoretiske perspektivet for å forstå fysisk aktivitet blant voksne i dag, samt at Gåsdal (1995) og Thrane (2001) har liknende¹⁰ teoretiske tilnærminger i sine studier av henholdsvis deltakelse i friluftsliv og fritidsaktiviteter. Tilnærmingen er riktignok ikke bare anvendelig, den har sine svakheter – og jeg vil i det kommende derfor først gjøre rede for dens grunnbegreper, dens kritikk og i lys av dette hvordan den konkret vil anvendes i dette prosjektet.

3.1.1 Handling – i lys av ønsker, oppfatninger og muligheter

Hedströms DBO-teori har som mål å forklare empirisk observerte mønstre ut i fra de mekanismer som forårsaker dem. I bunn og grunn bør mønstre på aggregerte nivåer tilknyttes de enkeltindivider som handler, men ettersom virkeligheten er så kompleks, må man ut fra et analytisk standpunkt operere med *idealtypiske* aktører som mest sannsynlig vil handle på en bestemt måte. Handling i seg selv, regnes kun som handling dersom den kan gjøres rede for gjennom å henvise til ens ønsker, oppfatninger og muligheter. Ønsker kan sees på som de fremtidige tilstander som aktøren ønsker å realisere, oppfatninger som den kunnskapen aktøren besitter om virkeligheten, og muligheter som de faktiske handlingsalternativer som foreligger (Hedström 2005: 38). Det er til sammen disse tre komponentene som danner grunnlaget for at en handling skal fremstå som meningsfull, nettopp fordi man kan henvise til dem hvis man skal gjøre rede for hvorfor man handler som man gjør.

3.1.2 Sosiale mekanismer hos Hedström

Hedström og Swedberg (1998: 15-17) kritiserer en type statistiske forklaringer de kaller ”variabel-sosiologi” som kun spesifiserer de rent empiriske mekanismene. Innenfor denne tradisjonen er en sammenheng kausalt forklart dersom man kan spesifisere en bakenforliggende variabel Z som tar vekk hele eller deler av den sammenhengen X i

¹⁰ Preferanser og barrierer er sentrale begreper for å forstå slik deltakelse i disse avhandlingene.

utgangspunktet hadde på Y. Gitt at Z også kan kobles til Y ut fra teoretiske eller substansielle grunner, har man da spesifisert den empiriske mekanismen som ga grunnlag for den opprinnelige koblingen man trodde fantes mellom X og Y (se blant annet Davis 1985). Måten variabelsosiologien kan løftes opp på, og gi rom for forklaring, er gjennom å spesifisere de sosiale *mekanismene*.

Hedström (2005: 25) definerer mekanismer på denne måten; ”En sosial mekanisme er en konstellasjon av enheter og aktiviteter som er organisert på en slik måte at de regelmessig frembringer et spesifikt utfall” (min oversettelse). Å spesifisere mekanismer vil innebære å peke på empiriske *tendenser* snarere enn å henvise til kausale sammenhenger. I tråd med Hedström er det heller ikke et mål å finne én forklaring, i tråd med at flere mekanismer kan virke samtidig, overskygge hverandre, være gjensidig forsterkende og til og med overlappende (Hedström 2005: 31). Når Hedström således etterlyser de mekanismer som forklarer *hvorfor* mer av X i mange tilfeller vil føre til mer av Y er det underforstått at dette ofte er basert på mekanismer *som ikke lar seg observere eller måle*, og derfor må forankres i *teoretisk* argumentasjon (Thrane 2001: 29).

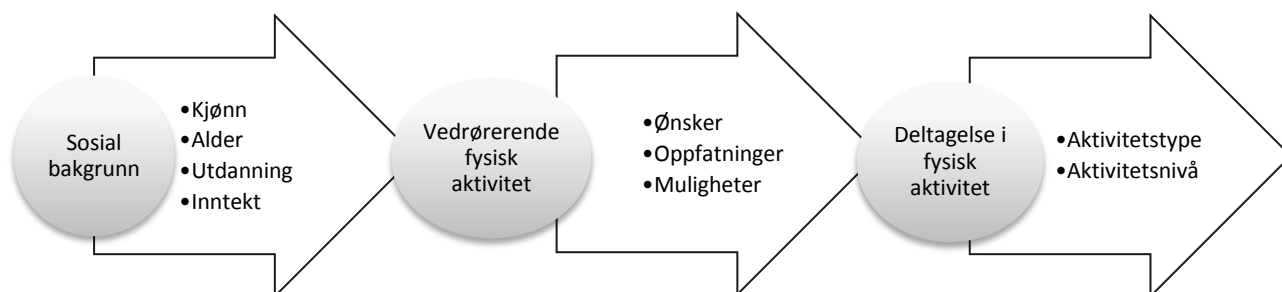
3.1.3 Kritikk av DBO-tilnærmingen

Kritikere av mekanismetilnærmingen hevder at teorien kun er en ny variant av teorien om rasjonell handling (Gross 2009: 364 - 65, Opp 2007: 120). For eksempel gjennom en forståelse av individer som nyttemaksimerende, som vil ha tilsvarende ønsker og oppfatninger, men en ulik evne til å gjennomføre disse. I motsetning til teorien om rasjonelle valg åpner Hedström likevel for både normstyrte og verdibaserte forklaringer. Sosial variasjon forklares på grunnlag av at individer, eller grupper av individer tenderer å gjenta seg selv – for eksempel gjennom rasjonell imitasjon (Hedström 2005: 49). Sammenlikningen med teorien om rasjonelle valg blir også tydelig når det kommer til ønskene og oppfatningenes uklare utspring. En annen måte å se det på kan være å forstå ønskene og oppfatningene som individuelle, men at hvordan de varierer fra individ til individ kan fremstå som systematisk (Ulseth 2008: 27). Til tross for at tilnærmingen kan sees på som en oppfordring til spesifisering og utelukke ”black boxes” kan den også kritiseres for å være åpen, ettersom mekanisemeforståelsen innebærer at flere mekanismer kan virke samtidig, og dermed at flere mekanismer kan gi samme korrelasjon. Tilnærmingen tillatter derfor at flere hendelser kan være virksomme årsaker på samme tid.

3.1.4 Konkret anvendelse

Jeg vil i dette prosjektet ta med meg forståelsen av forklaring som en måte å teorisere på (Hedström og Swedberg 1998: 25) som innebærer å diskutere mønsteret av høyaktivitet i lys av konstellasjonen av folks ønsker, oppfatninger og muligheter. I stedet for utelukkende å vise til at en bakgrunnsvariabel fører til en større eller mindre sannsynlighet for høyaktivitet, ligger utfordringen i å forklare hvorfor og på hvilken måte. Å diskutere hvilke muligheter, ønsker og oppfatninger alder, kjønn, utdanning og inntekt gir i forhold til høyaktivitet vil gi muligheten for å forstå ikke bare hvem som trener mye, men også *hvorfor* noen har tendens til å trene mye. Jeg vil også ta med meg Hedströms forståelse av mekanisme som en empirisk tendens som ikke nødvendigvis utelukker øvrige forklaringer – fordi mekanismer kan virke samtidig, være gjensidig forsterkende og overlappende. Dette innebærer også at en korrelasjon kan forklares med utgangspunkt i flere mulige mekanismer. Dette gir et egnet utgangspunkt for å forstå mønstre av fysisk aktivitet (Ulseth 2008: 27), men som Ulseth også påpeker bør tilnærmingen kompletteres noe. En av de viktigste innvendingene mot DBO-teorien var som nevnt at det i liten grad sier noe om hvordan ønsker og oppfatninger blir til. En rekke studier av fysisk aktivitet (se blant annet Breivik og Vaagbø 1998, Dølvik m.fl. 1988, Seippel 2006, Ulseth 2008) har vist til at yngre og eldre, menn og kvinner og folk med ulike klassebakgrunn motiveres forskjellig til aktivitet. Jeg anser altså ikke her ønsker og oppfatninger som felles, men som preget av ens bakgrunn. Måten sosial bakgrunn bidrar til å påvirke folks ønsker, oppfatninger og muligheter i forhold til fysisk aktivitet kan derfor forstås som en *prosess* som kan illustreres slik;

Figur 3.1: Illustrasjon teoretisk oversikt over bakgrunnsvariablenes kobling¹¹ til fysisk aktivitet



¹¹ Pilenes retning beskriver sammenhengen som er interessant her. Imidlertid kan det tenkes at modellen kunne vært mer komplisert, for eksempel gjennom at oppfatninger og muligheter kan peke tilbake på den utdanningen man tar, eller hvor mye man tjener.

Denne modellen gir en forståelse av hvordan sosial bakgrunn kan påvirke deltakelse i fysisk aktivitet. I det kommende vil jeg nå presentere en modell som illustrerer hva som bidrar til *mønstre* av fysisk aktivitet.

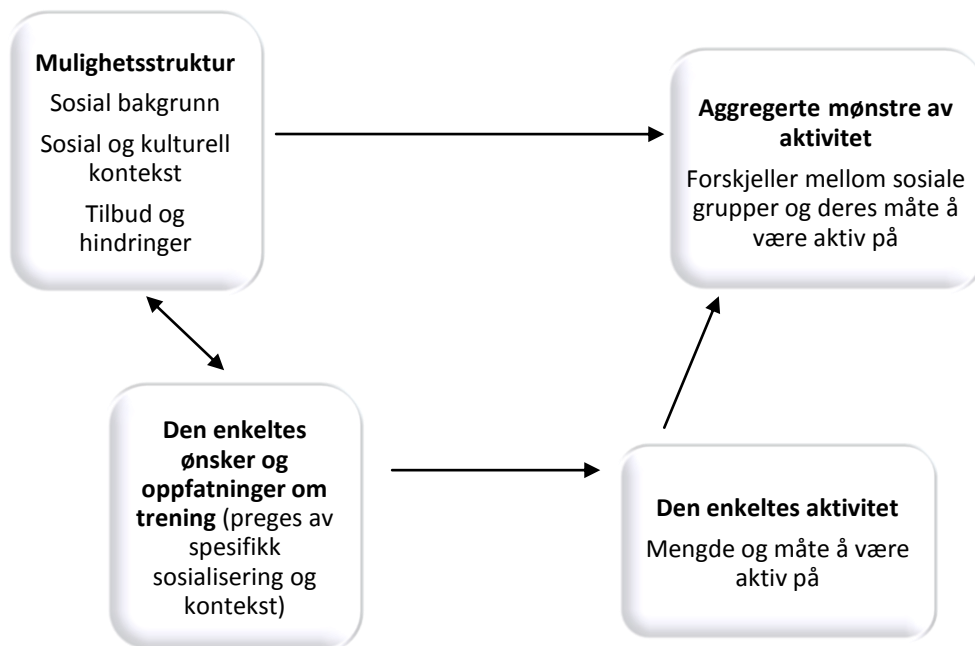
3.2 En modell for fysisk aktivitet – fra handling til mønstre

Ettersom handling kan begrunnes i de tre komponentene ønsker, oppfatninger og muligheter kan en peke på mekanismer som henviser til disse tre. Mens ønsker og oppfatninger viser til tilstander i aktøren selv viser muligheter til tilstander utenfor aktøren, altså strukturelle tilstander.

Hedström (2005: 115) trekker på Colemans¹² makro-mikro-makro modell for å forstå hvordan kvantitative studier kan tilknyttes et perspektiv som tar utgangspunkt i å forklare sosiale mønstre med utgangspunkt i individets ønsker, oppfatninger og muligheter. Ulseth (2008: 30) skisserer en liknende handlingsmodell som skal illustrere fysisk aktivitet blant de som trener i idrettslag og treningssentre. På strukturnivå finner man ekspertsystemer og tilbud som virker inn på individers ønsker og oppfatninger, som resulterer i hver enkelts måte å være i fysisk aktivitet på. Til sammen påvirker igjen dette aggregerte mønstre av fysisk aktivitet. Når det gjelder selve relasjonen mellom struktur og aktør trekker Ulseth på Giddens strukturasjonsteori (1984). Strukturasjonsteorien tar utgangspunkt i en refleksivitet mellom strukturer på den ene siden og aktører på den andre. Aktører handler innenfor sosiale kontekster som både er med på å muliggjøre, men også begrense deres handling. Strukturer sees derfor ikke på som determinerende i den grad aktører selv kan evne å forme betingelser for handling gjennom å benytte strukturelle ressurser på nye måter. Ut i fra denne forståelsen av samspillet mellom struktur og aktør kan man sette Hedströms DBO-teori inn i en handlingskjede, og forklare hvordan mulighetsstrukturen kan virke både begrensende og tilretteleggende for individers ønsker og oppfatninger, og hvordan ønsker og oppfatninger igjen kan prege forhold innenfor mulighetsstrukturen. Dette illustreres med en pil som peker i begge retninger mellom boksen for mulighetsstruktur og boksen for ønsker og oppfatninger. Jeg har utover dette tilpasset modellen til mitt prosjekt, og vil i det kommende redegjøre nærmere for forståelsen av mulighetsstruktur samt ønsker og oppfatninger.

¹² Coleman 1987

Figur 3.2 Ulseths (2008: 30) handlingsteoretiske modell over fysisk aktivitet, tilpasset dette prosjektet.



3.2.1 Mulighetsstruktur

Boksen for mulighetsstruktur omfatter da både det som legger til rette og som begrenser individers handlingsalternativer. Strukturen omfatter her både de sosiale og kulturelle rammer eller forhold som er med på å muliggjøre sosial handling. Sosial bakgrunn kan sees på som forhold som først og fremst knytter seg til aktøren, men ettersom den enkeltes ønsker og oppfatninger preges av den posisjonen man er sosialisert i, vil også ens bakgrunn være med å danne grunnlaget for de handlingsalternativer som foreligger. Det kan være kjønn - eller klassespesifikk sosialisering, eller det kan være at man kan preges av "å være barn av sin tid." Sosial ulikhet kan gi utslag i ulike muligheter, også når det gjelder muligheter for å være fysisk aktiv. Hvis det finnes en positiv sammenheng mellom utdanning og inntekt på den ene siden, og hvem som er høyaktiv mosjonist på den andre siden, kan det sies at høyere utdanning og inntekt virker muliggjørende for de som har mye av det, og begrensende for de som har lite av det. I følge Hedström (2005: 49) tenderer sosiale grupper å gjenta seg selv systematisk fordi man ønsker å gjøre det samme som andre som er lik seg selv. Man sammenlikner seg med andre som har tilsvarende utdanning, jobber, aldersgruppe og kjønn og påvirkning av oppfatningene foregår således gjennom en sosial smitte.

Videre er en forståelse av den sosiale og kulturelle konteksten viktig for hvilken ramme handlingene bør tolkes og sees i lys av. Dette innebærer de strukturelle forhold som er viktige for å forstå betydningen av fysisk aktivitet i Norge i dag. For det første har hverdagen blitt utsatt for det som kan kalles en *passiverende samfunnsutvikling* (Ulseth 2008: 32). Flere tilbringer arbeidstiden sittende foran en skjerm, og har mulighet til jevnlig å velge energisparende løsninger - som eksempelvis kollektiv transport, rulletrapper og heiser. Mye av den aktiviteten som tidligere var en gratis del av hverdagen er dermed redusert. Som kompensasjon for dette kan det se ut til at fysisk aktivitet på fritiden har økt (Breivik og Vaagbø 1998, Vaage 2009). Mye av den fysiske aktiviteten i dag fordrer således at man er i stand til å planlegge å gjennomføre trening utenom jobb, familieliv og andre forpliktelser. Fordi fysisk aktivitet spiller en viktig rolle for helsen, og det å ta vare på egen helse kan sies å være en sterk norm og universell verdi (Elstad 2003: 255), blir trening nærmest et moralsk oppdrag. Myndighetene tar også del i å minne folk på sitt moralske ansvar for å ivareta egen helse. Eksempelvis la regjeringen frem ”Handlingsplan for fysisk aktivitet” i 2005 i forbindelse med Stortingsmelding nr. 16 (2002 - 2003) ”Resept for et sunnere Norge”. Denne handlingsplanen hadde som mål å få flere i fysisk aktivitet, og dermed jevne ut sosiale helseforskjeller. Helsemyndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet i dag er et minimum av 30 minutters moderat aktivitet daglig for voksne (helsedirektoratet.no). Til tross for at slike anbefalinger skal motivere til en utjevning, vil nok mottakernes ulike motivasjon, ressurser og kunnskap medføre at det er ulik evne til å gjennomføre slike anbefalinger (Ulseth 2008: 40).

I tillegg til myndighetenes råd flyter eksperttips om riktige livsstilsvalg, kostholdsråd og treningstips gjennom en rekke informasjonskanaler. I følge Ulseth (2008: 36) spiller slike ekspertsystemer en viktig rolle i formidlingen av oppfatninger om fysisk aktivitet. Ekspertrådene florerer på nettet, i tv-programmer og i livstilsmagasiner. At råd og informasjon om optimalisering av høyaktiv trening spesielt er å finne i en avis som Dagens Næringsliv forteller litt om den sosiale konteksten man kan forvente at høyaktivitet foregår innenfor.

Under mulighetsstrukturen finnes også de barrierer som kan forhindre deltakelse i fysisk aktivitet. Manglende tid til trening eller manglende steder å trene på kan være eksempler på slike. I dette tilfellet forstås barrierer for aktivitet som noe som *kan* påvirke handlingsalternativene for deltakelse, og som nevnt ikke at alle i utgangspunktet har tilsvarende ønsker for deltakelse. Oppsummert består mulighetsstrukturen av både de faktiske

fysiske forhold som kan begrense eller tilby mulighet for fysisk aktivitet og av de normer som er ledende for fysisk aktivitet på strukturnivå, og av ulik erfaring som resultat av ulik sosialisering tilknyttet individkjennetegn som alder, kjønn, utdanning og inntekt på individnivå.

3.2.2 Ønsker og oppfatninger

Ettersom både ønsker og oppfatninger er tilstander som tilknyttes aktøren vil jeg ta for meg dette under ett her. Ønsker og oppfatninger kan sees på som mentale tilstander som kan forårsake hendelser (Hedström 2005: 39). Ettersom det er tilstander på det mentale plan kan det være vanskelig å peke på *alle* ønsker og oppfatninger som muligens kan være virksomme. Det blir derfor i følge Hedström (2005: 42) avgjørende å finne de som rimeligvis er dominerende, og å gå ut i fra de *idealtypiske* ønsker og oppfatninger. Ønskene og oppfatningene er videre å forstå som endogene, det vil si preget av den sosiale konteksten individene befinner seg i, eller med andre ord av mulighetene som foreligger på forhånd. Ønsker og oppfatninger kan også påvirke hverandre på forskjellige – og ofte forunderlige måter. Eksempler på dette er for eksempel adaptive preferanser hvor oppfatningen om hva som er mulig påvirker ønskene ("Høyt henger de og sure er de"), kontraadaptive preferanser hvor man ønsker det man oppfatter man ikke kan oppnå ("gresset er alltid grønnere på den andre siden") og ønsketenkning hvor det man ønsker blir hvordan man oppfatter virkeligheten (Elster 1983). Både oppfatningsmedierte og ønskemedierte mekanismer begynner med at man lar seg påvirke av andres handlinger, eller andres oppfatninger eller ønsker. Andres handlinger kan påvirke hva man ønsker gjennom en slags sosial smitte (Hedström 2005: 49-52). For å ta høyaktivitet som et eksempel kan man ønske å trene mye fordi mange andre man kjenner gjør det, fordi man ønsker å være lik de som trener mye, eller rett og slett fordi man ser at andres høyaktivitet gir fordeler man selv ønsker seg.

Motivasjon

Motiver kan sees på både som forut for handling, og som en del av handlingen (Searle 1983). I det første tilfellet ansees motiver som løsrevet fra handling, og i det andre tilknyttes motivet selve erfaringen eller meningen ved handlingen. Ettersom motiver kan forstås som de grunner man har, for eksempel for å trene, kan man forankre begrunnelser til ønsker og oppfatninger av muligheter. Dette fordi ønsker og oppfatninger har en "motivational force" som påvirker

den som handler (Hedström 2005: 77). Motiver kan således omfatte både ønsker og oppfatninger. I tråd med en forståelse der ønsker og oppfatninger er preget av sosial kontekst, for eksempel i tilknytning til hvilke muligheter man har, hva slags bakgrunn man har eller kulturelle forestillinger, bør også motiver tolkes innenfor sosial kontekst, og det som over har blitt beskrevet som mulighetsstruktur.

3.3 Betydningen av bakgrunnsvariabler for deltakelse i høyaktivitet

I dette avsnittet vil jeg trekke inn mulige forklaringer til hvordan variablene utdanning, inntekt, kjønn og alder kan tilknyttes høy grad av fysisk aktivitet, i tråd med hva man kan forvente seg i forhold til et sosialt mønster av høyaktivitet. Underveis vil jeg diskutere hvordan ulike nivåer av utdanning og inntekt, alder og kjønn kan gi ulike muligheter, oppfatninger og ønsker – og således peke på mekanismer som *kan* være innvirkende på hvem som er meget fysisk aktive. Med andre ord å diskutere hvordan sosial bakgrunn kan muliggjøre høyaktivitet i teoretiske og idealtypiske tilfeller.

3.3.1 Betydningen av utdanning og inntekt

Utdanning og inntekt er ofte brukt som mål på klasse. Tradisjonen for å knytte klassetilhørighet til fysisk aktivitet er lang. Tidligere vektla Veblen (1976) hvordan valg av fritidsaktiviteter blir en markør for tilhørighet og status for de privilegerte, og Bourdieu bidro til dette gjennom sitt poeng om at bevegelsesmønstre og fysisk livsstil kan være markører for sosial posisjon (Bourdieu 1978). Det er stor enighet om at det er de ressurssterke som er mest aktive, på samme måte som de ressurssterke også er mer deltagende i andre fritidsaktiviteter av mer kulturell art (Dølvik m.fl. 1988, Thrane 2001, Ulseth 2008, Vaage 2009), samt at de ressurssterke regnes for å være mer opptatt av sunne vaner enn de som kommer fra lavere lag (Elstad 2005: 25). Streben etter god helse har også blitt kalt et middelklasseprosjekt (Crawford 1980: 365).

I tråd med dette er det nærliggende å tro at hvem som kan ha muligheter og rom for å klare et høyt aktivitetsnivå, og hvilke motiver som man legger til grunn til en viss grad er preget av klassetilhørighet, eller av ressurser som ofte tilknyttes klassebegrepet. I tråd med modellen for fysisk aktivitet er en klassespesifikk sosialisering vesentlig for hvilke ønsker og oppfatninger

man har, som igjen vil resultere i ulikheter blant hvem som er i fysisk aktivitet og ikke, og hvem som da trener mye. Inntekt og utdanning vil være de variablene som kan sees på som mål på klasse i denne oppgaven, som viser til økonomiske og utdanningsmessige klasseforskjeller. Målet er ikke primært å diskutere hvem som trener mye i lys av klasseteori – men forklare et sosialt mønster av høyaktivitet i lys av hvilke ønsker, oppfatninger og muligheter for fysisk aktivitet ulik grad av inntekt og utdanning kan være med på å gi.

At utdanning er med på å forklare hvem som er mest fysisk aktive kan knyttes til flere grunner. For det første kan utdanning bidra til kunnskap om helsemessige fordeler ved å være i aktivitet (Wister 1996). For det andre påvirker det å ta høyere utdanning folks evne til å tilegne seg informasjon, det vil si at man opparbeider seg en kunnskapsmessig kapital gjennom utdanning, fordi man her ”lærer seg og lære” (Mirowsky og Ross 1998). Dette vil igjen gi et bedre grunnlag for å forstå helsemessige fordeler og konsekvenser av fysisk aktivitet. For det tredje er utdanning en investering som utsetter selve godet, noe som kan sies også å gjelde for fysisk aktivitet. På samme måte som utdanning er en langsiktig investering i kunnskap, kan man hevde at fysisk aktivitet er en langsiktig investering i helse. Ettersom de som tar høyere utdanning er vant med denne formen for langsiktig investering er det nærliggende at de også i høyere grad evner en langsiktig investering i fysisk aktivitet. Sistnevnte forklaring innebærer at det finnes en selvseleksjon i forhold til at det er de samme som evner å utsette goder som både tar høyere utdanning og trener. Det hevdes også at folk fra ulike lag i utgangspunktet har ulike tidshorisonter, slik at de som allerede kommer fra høyere lag tar høyere utdanning, og også i høyere grad vil være i stand til å trene for etter hvert å oppnå en god helse (Dardis m.fl. 1994, Yang 1996). Ut i fra dette antas det at utdanning kan gi muligheter i form av kunnskap og bedre oversikt til forstå helsemessige fordeler ved fysisk aktivitet. Tilrettelegging av treningsarenaer og spesialtilpassede tilbud for studenter under utdanning, kan også være medvirkende til at mange opprettholder en treningsvane eller begynner å trene i forbindelse med høyere utdanning. Utdanning kan således ha sammenheng med treningsvane på grunnlag av de treningsvanene som etableres eller utvikles under fartstiden som student.

Høyere inntekt linkes gjerne til dyrere aktiviteter, og kostbart utstyr, noe som kan være aktuelt for de som ønsker å *visse frem* penger. På den annen side har trening tradisjonelt i Norge vært sett på som et gode som har vært mulig å få gratis (Ulseth 2008: 44). Det må derfor være andre grunner til at økonomi kan spille en rolle i forhold til aktivitetstyper som ikke

nødvendigvis fordrer dyre medlemskap eller dyrt utstyr. Høyaktivitet kan for eksempel sees på som et overskuddsfenomen, fordi de færreste vil ha tid til en slik høyaktiv treningsvane. Det kan derfor ligge en slags status i en slik evne. Forholdet mellom inntekt på den ene siden og fritid på den andre kan være komplisert (Gåsdal 1995: 60). På den ene siden kan de med høytlønnede jobber ha mer fleksibilitet i jobben, og råd til å ta ut mer fritid. På den andre siden kan høytlønnede jobber medføre større ansvar og mer overtidarbeid. Mer arbeidstid kan igjen også på sin side medføre et behov for fritid brukt på rekreasjon eller tid på seg selv, for eksempel til mosjon. Krevende karrierer kan således ikke bare være begrensende, men også være muliggjørende for fysisk aktivitet ved å skape et ønske om rekreasjon og avveksling fra andre oppgaver i hverdagen. Både høyere lønn og lengre utdanning kan være indikatorer på krevende karrierer.

Dersom livsstilen kan kjennetegnes som vesentlig for en økonomisk elite vil dette igjen føre til at høyaktiviteten symbolsk sett vil representere noe elitistisk for andre. Økonomisk suksess kan vises symbolsk gjennom å fremstå som suksessfull også på andre områder – som for eksempel i fysisk aktivitet (Berry 2010). Symbolsk sett kan hard, fysisk aktivitet representere verdier som også vektlegges i krevende karrierer. Treningsvalg blant de med høyere utdanning og inntekt kan derfor ha sammenheng med nettopp dette; hvilke egenskaper som er attraktive i de sirklene man er en del av. I krevende karrierer fordres det ofte en grad av ”stå på vilje”, ”stayer evne” og utholdenhet. Disse egenskapene er analoge med dem man ønsker å utvikle i utholdenhetstrening. Evne til å yte maksimalt og konkurranseinstinkt er paralleller som gjerne har blitt trukket mellom toppidrett og lederskap i næringslivet (e24.no). Vesentlig innenfor bestemte karrierer kan det også være av betydning å ha et vinnervesen, noe som kan være en av grunnene til at mange innenfor krevende karrierer velger å delta i tøffe konkurranser. Et annet eksempel kan hentes fra Jo Nesbøs roman *Hodejegerne*, hvor headhunteren ikke vil ansette en leder som ”ser ut til å være nær et hjerteinfarkt når som helst”. Kontroll over egen kropp kan tilknyttes lederskap; har man ikke kontroll over egen kropp har man ikke nødvendigvis god kontroll over andre. Disse eksemplene kan illustrere ønskemedierte mekanismer, dersom høyaktiviteten blir ønskelig fordi man i utgangspunktet ønsker å signalisere egenskaper som verdsettes i arbeidslivet, eller trene mye fordi denne utøvelsen inngår i en ønskelig ”sosial pakke” (Steen-Johnsen og Neumann 2009: 12). Å være godt trent kan således inngå i en slags pakkelsning hvor man gjennom en metonymisk

forbindelse¹³ ser den som er trent og slutter seg til slike evner. Det kan også tenkes å henge sammen motsatt, den trente kroppen kan også vise til at man er ressurssterk ettersom disse egenskapene verdsettes hos de med høyere status.

3.3.2 Hvordan alder muliggjør høyaktivitet

Muligheter til å drive med fysisk aktivitet i høy grad på ulike alderstrinn kan sies å være relatert til de muligheter som ligger i de ulike livsfasene. Hvilken livsfase man er i kan innvirke for eksempel familiedannelse, helse og grad av fritid. Studier av fritidsbruk tilsier at det er de yngste og de eldste som har mest fritid (Vaage 2002). Dette samsvarer med funnet av at disse gruppene har størst andel høyaktive hos Vaage (2009). Familiedannelse påvirker også hvor mye tid man har til fritidsaktiviteter, hvorpå småbarnsfamilier er de som i størst grad kan sies å være fanget i tidsklemma (Dølvik m.fl. 1988). Dette bygger også oppunder en antakelse om at voksne i denne livsfasen vil score lavere på sannsynligheten for å være høyaktiv enn for eksempel de som står før eller etter den. Helse kan påvirke mulighetene til å være i aktivitet, helsen påvirker ikke nødvendigvis alle på lik måte, men normalt sett vil nok fysisk form reduseres noe med økt alder. Nå kan det også tenkes at de som er eldre ønsker å kompensere for tap av fysisk form gjennom å være mer i aktivitet. Sistnevnte mekanisme vil være i tråd med det avisene retter sitt fokus på – nettopp at voksne fra og med 40-årsalderen vil trene mye for å kompensere for alder, og ta igjen de yngre ved å jobbe hardere for å forbedre fysisk form¹⁴. Studiene som har funnet mange eldre blant høyaktive har da tatt for seg *hyppighet* av aktivitet, mens selve intensiteten av aktiviteten regnes for å avta med økt alder (Breivik 2008).

3.3.3 Forklaringer for kjønn

Idrett har ofte blitt sett på som en arena som fremmer maskuline verdier (Birrell 2000). I følge Korsgård (1982) skal de olympiske prinsipper – sterkere, høyere, raskere - spesielt appellere til menn. At konkurranse er en viktigere drivkraft for fysisk aktivitet for menn i forhold til kvinner har også vært tydelig i mange norske studier (Breivik og Vaagbø 1998, Seippel 2006, Ulseth 2008). Forskjeller mellom kjønn forklares ofte ved å vise til at menn og kvinner

¹³ For utdypning av metonymisk forbindelse se Berkaak og Frønes 2005:40 - 41, metonymi som handler om å se en person og deretter slutte seg til en helhet av stil, forbruksmønster, meninger og fritidsvaner kalles gjerne *pars pro toto*.

¹⁴ Blant annet kommentert i VG 06.0.10 og på Dn.no (Når trening går på helsa løs)

sosialiseres ulikt, og dermed får ulike erfaringer i lys av dette, eller at menn og kvinner er essensielt forskjellig rent biologisk. Feminister peker også på manglende likestilling i mulighetsstrukturen som årsak til forskjellene mellom menn og kvinner (Chafetz 1998: 161).

Hva som er kvinnelig og mannlig, eller mer presist hvordan kvinnelig og mannlighet *gjøres* er i følge Ellingsæter (2000: 153) resultatet av sosiale samhandlingsprosesser. Ettersom fysisk aktivitet innebærer en bearbeiding av kroppen, er ulike kroppsbilder eller kroppsidealer nært relatert, og disse kan sies å være med å skape ulike forventninger til menn og kvinner.

Kroppsbilder anses å være forankret kulturelt. I flere sammenhenger har det å ha riktig kropp blitt ansett for å være mer vesentlig for kvinnelighet (Bordo 1993), og flere studier har også funnet at kvinner i større grad enn menn vektlegger utseende, vektreduksjon og helse (for eksempel Allender m.fl. 2006). Dagens kroppsideal både for kvinner og menn kan sies å være ”fit and toned,” det vil si både være slank og til dels muskuløs. For lite muskler kan innebære at man bare ser mager ut, og for mye muskler kan innebære at man ser uproporsjonert ut. Dette er et kroppsideal som kan fremmes av utholdenhetstrening – ettersom dette vil bidra til en trent, proporsjonert sterk kropp.

Forklaringer for kvinner og menns ulike deltakelse i fysisk aktivitet, enten det handler om type eller nivå, viser derfor ofte til at menn og kvinner har ulike interesser – eller ønsker. Forklaringer som tar for seg kjønnsforskjeller i ulik grad av deltakelse tar ofte for seg ulike opplevelse av barrierer – for eksempel gjennom at kvinner ofte har et hovedansvar for hjem og barn (Jackson og Henderson 1995). I følge tidsbrukundersøkelsen fra SSB (Vaage 2002) har kvinner hatt en kraftig reduksjon i tid brukt på husarbeid – og både kvinner og menn har mer tid til fritidsaktiviteter.

3.4 Empiriske forventninger til analysen

Analysen vil presenteres i tre kapitler; først analyseres effekten av de sosiale bakgrunnsvariablene utdanning, inntekt, alder og kjønn på sannsynligheten for å ha en høyaktiv treningsvane i kapittel 5. Deretter trekkes motiver for sport inn i analysen i kapittel 6, og til sist hindringer for ønsket aktivitet i kapittel 7.

Hypoteser – alder, kjønn, utdanning og inntekt

De fire første hypotesene tar for seg sosial bakgrunn og testes i kapittel 5. Ettersom de fleste tidligere studier og teorier knytter utdanningsmessige ressurser til deltakelse i fysisk aktivitet er derfor grunn til å tro at dette også vil gi seg utslag i hvem som er høyaktive. I tråd med Sjøgaard m. fl. (2000) øker andelen som er fysisk aktive både ved økt utdanningslengde og inntektsnivå som mål på sosial status. I forhold til høyaktivitet kan lang utdanning og høy inntekt tilknyttes en ønskemediert mekanisme der man ønsker å trene mye fordi dette representerer verdier som verdsettes i jobber som er høytlønnede og krever lengre utdanning. Slike interesser kan også videreføres via sosial smitte, der man sammenlikner seg med andre som har tilsvarende ressurser og derfor ønsker det samme som denne referansegruppen. Det er også sannsynlig at høy utdanning gir utvidede muligheter til trening i form av kunnskap og evne til å navigere i jungelen av informasjon vedrørende gunstige livsstilsvalg. Aktivitetstyper som foregår utenfor organiserte arenaer, som sykling, jogging og ski er også mest populært blant de som har høyere utdanning (Vaage 2009: 6). Antakelsen for sammenhengen mellom inntekt og utdanning på den ene siden, og en høyaktiv treningsvane på den andre siden er derfor slik;

H₁: Inntekt og utdanning vil ha en positiv effekt på sannsynligheten for å trene høyaktivt

Ettersom høyaktivitet i dette prosjektet tar i betraktning både hyppighet, intensitet og varighet ved trening antas det at evnen til deltakelse i høyaktivitet i utgangspunktet vil synke noe med alder. Det antas at store andeler aktive eldre i tidligere studier skyldes at også mer moderate aktivitetsformer var inkludert enn det som det tas utgangspunkt i her. Med andre ord forventes det at økt alder vil gi reduserte muligheter til å trene høyaktivt. Den andre hypotesen antar derfor en negativ sammenheng mellom alder og en høyaktiv treningsvane;

H₂: Høyere alder vil redusere sannsynligheten for å trene høyaktivt

På den annen side viser deltakelse i harde, fysiske konkurranser til at mange godt voksne menn er mye i aktivitet, og det vil derfor også være aktuelt å teste deltakelse i høyaktivitet med et interaksjonsledd mellom kjønn og alder. Det er også rimelig å anta at de som er litt eldre har mer kjønnspregede forventninger til fysisk aktivitet. Interessant er det også å teste om det også kan være en høyere sannsynlighet for høyaktivitet blant høyt utdannede menn, ettersom dette også er kjennetegnende for deltagere i populære, fysiske konkurranser. Et slikt mønster vil kunne tilsi at høyaktiviteten kan være et uttrykk for en ressurssterk maskulinitet,

og at godt voksne menn med høy utdanning ønsker å demonstrere dette gjennom å være meget fysisk aktive. To hypoteser forventer derfor også samspill mellom kjønn og alder samt mellom kjønn og utdanning;

H₃: Blant de eldste vil menn ha en større sannsynlighet enn kvinner for å trene høyaktivt

H₄: Blant de med lengst utdanning vil menn ha en større sannsynlighet enn kvinner for å trene høyaktivt

Hypoteser – motiver

De neste fire hypotesene inkluderer motiver og testes i kapittel 6. Som nevnt vil motivene forstås som variable som representerer ønskemedierte eller oppfatningsmedierte mekanismer. Helsemotivet ”fysisk og mental helse” antas å være en viktig forklaringsvariabel som vil øke sannsynligheten for høyaktivitet, men det forventes ikke at den vil virke forskjellig for ulike sosiale grupper, ettersom å ivareta egen helse kan sees på som en universell verdi (Elstad 2003: 255).

H₅: Økt vektlegging av fysisk og mental helse vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt

Oppgaven tar for seg egenorganiserte aktiviteter som sykling, ski, trening i nærmiljøet og hjemme. Egenorganisert betyr imidlertid ikke at man trener på egenhånd, det kan også omfatte nettverksbasert trening. I artikkelen ”Hvem er Birkebeinerne” (forskning.no) omtales deltakerne som ensomme ulver i den forstand at de som oftest trener alene. Forventningen her vil derfor være at sosiale faktorer som ”å møte andre” først og fremst vil være en motivasjonsfaktor for de som trener organisert, og i mindre grad for de som trener typiske egenorganiserte aktiviteter. Ettersom tidligere studier har vist at kvinner i større grad enn menn verdsetter det sosiale ved trening (Seippel 2006, Ulseth 2008), forventes det at menn i større grad enn kvinner trives med å trene alene.

H₆: Økt vektlegging av å møte andre vil redusere sannsynligheten for å ha denne høyaaktive treningsvanen – i størst grad for menn

Å se bra ut forventes å være et motiv som bidrar til at kvinner i større grad er høyaaktive, i tråd med tidligere funn som tilsier at kvinner påvirkes av kroppsidealer i høyere grad (Bordo 1993: 204) samt at kvinner i større grad enn menn vektlegger utseendet som motiv til trening (Allender m.fl. 2006, Breivik og Vaagbø 1998, Seippel 2006, Ulseth 2008). Det er allikevel

ikke urimelig å forvente at dette også er et motiv som bidrar til at menn trener mye, men effekten antas å være sterkest for kvinner.

H₇: Økt vektlegging av å se bra ut vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt – i størst grad for kvinner

Dersom deltakelse i fysiske konkurranser gjenspeiler en andel som er høyaktive i hverdagen er det rimelig å anta at konkurranse kan være et motiv som øker sannsynligheten for å trene mye. Det er imidlertid forventet at menn i større grad enn kvinner vil motiveres av konkurranse, ettersom dette er et gjennomgående funn i tidligere studier (Breivik og Vaagbø 1998, Seippel 2006, Ulseth 2008)

H₈: Økt vektlegging av å konkurrere vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt – i størst grad for menn

Hypoteser – hindringer for ønsket fysisk aktivitet

De tre siste hypotesene tar for seg mulige hindringer for aktivitet og testes i kapittel 7.

Hindringene som trekkes inn i analysen vil representere forhold som begrenser mulighetene for *ønsket* fysisk aktivitet. Høyaktivitet i omgivelser, sykling og ski forutsetter også at det finnes steder å trene på, til tross for at det ikke nødvendigvis kreves organiserte arenaer. At man ikke er begrenset av manglende steder å trene antas derfor å ha en sammenheng med hvem som har en høyaktiv treningsvane. En høyaktiv treningsvane vil ha gunstige effekter for fysisk form, slik at hinder for ønsket aktivitet grunnet fysisk form også vil være av betydning for hvem som havner i kategorien høyaktiv mosjonist. Det forventes derfor at de som opplever en begrensning i fysisk form for ønsket fysisk aktivitet vil ha en redusert sannsynlighet for å trene mye. Dersom sammenhengen mellom dårlig form og høyaktiv trening skulle vise seg å være motsatt vil dette tyde på at mange som har fysiske vansker trener mye for å behandle disse. Døgnet har ikke mer enn 24 timer, og en høyaktiv treningsvane forutsetter da nødvendigvis at man har tid til å trene i så stor grad.

H₉: Begrenset tid, dårlig form og manglende sted å trene vil ha (negativ) sammenheng med sannsynligheten for å være høyaktiv.

Dølvik m.fl. (1988) antok at tidsklemma kunne være årsak til at voksne i en småbarnsfase trener mindre. I følge Vaage (2002: 27) er det de eldste som har mest fritid til å bruke på

aktiviteter og personlige behov. Det er derfor grunn til å tro at alder kan virke via tid, det vil si at eldre kan ha mulighet til å trene mer fordi de i mindre grad opplever mangel på tid for ønsket aktivitet.

H₁₀: At eldre og yngre aldersgrupper har ulike muligheter i form av tid til ønsket fysisk aktivitet er av betydning for hvem som trener mye.

I tillegg antas det at både utdanning og inntekt, som indikatorer på krevende karrierer, kan gi utslag for hvem som opplever at de har tid til ønsket trening. Sammenhengen mellom karriere og inntekt kan være kompleks, på den ene siden kan jobber som krever lengre utdanning og gir høyere lønn innebære mer fleksibel arbeidstid, på den andre siden kan det medføre større ansvar og forventninger til overtidsarbeid. Sammenhengen mellom høyere utdanning og inntekt på sannsynligheten for å trene mye er derfor antatt å være avhengig av hvorvidt man opplever en tidsbegrensning for ønsket aktivitet eller ikke. Den antatte positive sammenhengen mellom utdanning og inntekt på sannsynligheten for å trene mye er forventet å gjelde i størst grad blant de som *ikke* oppgir en slik tidsbegrensning.

H₁₁: At de som har høyere inntekt og utdanning har ulik opplevelse av tid til ønsket fysisk aktivitet i forhold til de med lavere inntekt og utdanning er av betydning for hvem som trener mye.

4 Data og metode

Dette kapittelet innledes med å beskrive datasettet som er benyttet og dets kvalitet. Videre redegjøres det for ulike operasjonaliseringer av avhengig variabel og forklaringsvariablene. Metodedelen innledes med analysestrategien som er benyttet for å kunne svare på problemstillingen på best egnet måte. Metoden som benyttes og dens forutsetninger blir så nærmere gjort rede for.

4.1 Data

To undersøkelser har tatt for seg temaet fysisk aktivitet i 2007. Disse var *Undersøkelsen om fritid og sport 2007*, samt at SSBs levekårsundersøkelse, som hadde tverrsnittstema boforhold, også tok for seg temaet fritidsaktiviteter dette året. Analysen i denne oppgaven er basert på førstnevnte, som ble valgt som datagrunnlag av flere grunner. For det første ga *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* mulighet til å måle høyaktivitet på flere måter enn bare hyppighet – den tar også for seg spørsmål om intensitet og varighet. For det andre favner undersøkelsen bredere rundt temaet fysisk aktivitet og har spørsmål om flere aspekter ved trening, blant annet begrunnelser for aktivitet, og hindringer for ønsket aktivitet – begge deler vil inngå som en vesentlig del av analysen i dette prosjektet. *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* er riktignok en mindre undersøkelse enn Levekårsundersøkelsen, men ettersom den tematisk sett gir flere muligheter til å beskrive høyaktivitet har den blitt ansett som det beste grunnlaget for dette prosjektet.

4.1.1 Om undersøkelsen om fritid og sport 2007

Undersøkelsen om fritid og sport 2007 ble gjennomført av TNS Gallup på oppdrag fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Undersøkelsen er en del av "The International Social Survey Programme" (ISSP). Målet for undersøkelsen var "å samle data om sport og fritid; fritidsaktiviteters hyppighet og funksjoner, glede fra ulike aktiviteter, tidsbruk, grunner til å drive med sport og spill, sosiologiske aspekter ved sport, sosial og politisk deltakelse, hindre for ønskede fritidsaktiviteter og oppfatning av egen lykke og helse" (nsd.uib.no). Spørreskjemaene ble sendt ut per post til et utvalg på 2700 personer trukket fra EDB Infobank. Ved en feil ble personer i alderen 19-80 år trukket ut i stedet for det vanlige intervallet 18-79 år. Av bruttoutvalget var det et frafall på 1557 og resultatene av

undersøkelsen bygger derfor på et nettoutvalg på 1143 personer, noe som tilsvarer 42,3 % av bruttoutvalget. Frafall av denne størrelsen er ikke uvanlig ved postale undersøkelser.

Trekkingen av bruttoutvalget ble gjort med hensyn til egenskaper hos respondentene som kjønn, alder og regionsvariable via registeropplysningene. Frafallet i slike undersøkelser er problematiske først og fremst hvis det fører til systematiske skjevheter i forhold til under- eller overrepresentasjon av ulike grupper, som ikke skyldes tilfeldigheter ved trekningen av det opprinnelige utvalget.

4.1.2 Frafall og representativitet

Postale undersøkelser har den fordelen at de gir respondentene stor grad av anonymitet og svarfrihet, men frafallet blir ofte stort. Mens frafallet måles som forholdet mellom brutto og nettoutvalg går representativiteten på forholdet mellom det utvalget vi har og populasjonen ut fra de kjennetegn som vi kan måle. Frafall kan bidra til skjevheter i utvalget, slik at de ikke lenger gjenspeiler den populasjonen det skal si noe om. Frafall er sjelden tilfeldig, da noen grupper eller personlighetstyper sjeldnere bidrar på spørreundersøkelser enn andre (Ringdal 2007: 198). For bruttoutvalget og befolkningen har NSD gjort målinger opp mot variablene kjønn, alder og bosted som var de egenskaper som ble tatt hensyn til ved utvelgelse. For bakgrunnsvariabler som utdanning og yrke er utvalget sammenliknet med Statistisk sentralbyrås Arbeidskraftundersøkelse (AKU) fra samme år.

Det største frafallet er blant menn i de yngste aldersgruppene, og kvinner som egen gruppe er signifikant overrepresentert i forhold til menn i nettoutvalget. Slike avvik er gjengangere ved NSDs postale undersøkelser.

Nettoutvalget kan også være preget av skjevheter innenfor kjennetegn som utdanning og yrke. Selektivt frafall, at noen grupper oftere deltar i slike undersøkelser enn andre, er hovedsakelig et problem dersom man skulle forvente at frafallet er korrelert med de variable man er interessert i å se nærmere på (Skog 2009: 100). En overvekt av høyere utdannede i forhold til lavere utdannede i materialet *kan* derfor bidra til en overestimering av effekten av utdanning. Tidligere tester av skjevheter innen yrke og utdanning i NSDs postalundersøkelser viser seg imidlertid å være av liten betydning i forhold til resultatene av undersøkelsene.

Vekting

Fordi respondenter står friere til å svare i postalundersøkelser sammenliknet med andre innsamlingsmetoder kan slike undersøkelser være preget av selvseleksjon av grupper som har større forutsetning for å svare eller som er spesielt interessert i temaet. Problematiske er det at kvinner er signifikant overrepresentert i nettutvalget i forhold til menn. Dette gir grunnlag for å tildele menn en tilleggsvekt for å justere for ulikt frafall, og for at resultatene skal bli så nøyaktige som mulig (Eikemo og Clausen 2007: 22). Forutsetningen for å vekte er at menn som deltar i undersøkelsen er lik de menn som har falt fra. I dette tilfellet er det ingen grunn til å forvente at mer eller mindre aktive menn har unnlatt å svare i forhold til de som har svart, ettersom dette som sagt ofte preger NSDs postale undersøkelser uavhengig av tema, og fordi undersøkelsen dekker temaet fritid og spill så vel som idrett.

Beregningen av relativ vekt mellom kvinner og menn er gjort på grunnlag av proporsjonen i populasjonen dividert med proporsjonen i utvalget (Ringdal 2007: 200). Mer konkret ble frafallsvekt beregnet ut fra svarandel, og utvalgsvekt ble beregnet ut i fra populasjonsandel dividert med utvalgsandel. Totalvekten ble beregnet ut fra produktet av frafallsvekt og utvalgsvekt. Den relative vekten mellom kvinner og menn i utvalget ble beregnet ved å dividere menns totalvekt med kvinners totalvekt. Når vekt for kvinner dermed er 1, er vekt for menn 1,16. *Analyser og frekvenstabeller vil oppgis på bakgrunn av vektet utvalg.*

4.2 Operasjonalisering av høyaktive mosjonister

Tidligere studier av høyaktivitet har benyttet ulike mål på høyaktiv deltakelse i fysisk aktivitet. Høyaktivitet har i flere studier vært målt ut fra frekvens i deltakelse – hvor mange dager i uken man trente (blant annet i Breivik og Vaagbø 1998, Vaage 2009). Kurtze m.fl. (2001) kombinerte mål på minutter i aktivitet med mål på intensitet, henholdsvis lett, moderat og hard aktivitet. Operasjonaliseringen innebar at man kvalifiserte seg som meget fysisk aktiv dersom man trente hardt fra 180-420 min per uke. Trente man hardt mindre enn en time i løpet av en uke ble dette kategorisert som lite fysisk aktiv. Thrane (2001) på sin side konstruerte en skala fra 1-10 på grunnlag av spørsmål om intensitet og hyppighet, hvor score fra 7 eller høyere ble regnet som meget fysisk aktiv.

Forskjellige operasjonaliseringer av høyaktivitet i ulike studier ga derfor ikke et klart svar for hvordan den avhengige variabelen for dette prosjektet skulle konstrueres. Ulike mål på

høyaktivitet har vært preget av ulike problemstillinger, og det vil gjelde også i dette prosjektet. Operasjonaliseringen av et høyaktivt treningsmønster i dette prosjektet har i stor grad vært inspirert av beskrivelsen av høyaktive mosjonister som er omtalt i medier, for derfor å ha mulighet til å komme med innspill i forhold til denne trendbeskrivelsen. For det andre var det ønskelig å nå ut til de *typiske høyaktive mosjonistene*, som benytter seg av populære og tilgjengelige tilbud. Videre er operasjonaliseringen gjort på bakgrunn av de muligheter som *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* tilrettelegger. Det har vært et mål å få med alle tre aspekter av høyaktivitet i variabelen; hyppighet, intensitet og varighet.

4.2.1 Hyppighet – antall dager deltakelse i bestemte aktiviteter

Når det gjaldt spørsmål om hyppighet var det flere spørsmål i datasettet som i utgangspunktet kunne være aktuelle. Et spørsmål som rettet seg direkte mot fritidsaktivitet var; ”Hvor ofte gjør du følgende: Driver med fysiske aktiviteter, som sport, treningssenter, gå på tur” og hadde alternativene daglig, flere ganger i uken, flere ganger i måneden, flere ganger i året eller sjeldnere, eller aldri. Dette spørsmålet fungerte ikke som et godt mål av flere grunner, for det første var kategoriene brede og således lite presise, for det andre var det i formuleringen rom for også lavintensitetsaktiviteter som turgåing og det ga heller ingen informasjon om intensitet. Et spørsmål som tok for seg hyppighet, intensitet og varighet var ”Når du tenker på de fire siste ukene, hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller at hjertet banket fort i 20 minutter?” Dette spørsmålet hadde tilsvarende brede kategorier, samt at det å svare på hva som foregikk de siste fire uker ikke nødvendigvis ville være betegnende for hva respondentene driver med regelmessig.

Valget falt på å benytte variabler på hvor ofte man deltok i bestemte aktiviteter som mål på hyppighet. Spørsmålet som tok utgangspunkt i ulike måter å være aktiv på i *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* var; ”Hvor ofte trener du på de måtene som er nevnt under. Sett kryss for hvor ofte du er aktiv på hver måte.” Alternativene for aktiviteter var; fottur, sykling, skitur, i nærmiljøet, hjemme, på treningssenteret, i idrettslag, i svømmehall, dansing og på jobb. Alternativer for hyppighet var; Aldri, sjelden, en til tre dager i måneden, én dag i uka, to til tre dager i uka, fire til seks dager i uka og daglig. De som oppga at de trente fire til seks dager i uka eller oftere med kunne være i tråd med tidligere definisjoner av høyaktive som de som trener fem dager i uka eller mer. Formuleringen ”trener” viser til mosjon som ikke

innebærer andre former for fysisk aktivitet, for eksempel for de som har fysisk krevende jobber, men nettopp en bevegelse kun for bevegelsens skyld.

I følge Thrane (2002: 33-34) er det fire fysiske aktiviteter som er mest populære; fottur i skog og mark, sykling, jogging og ski. Ser man bort i fra fottur, som kan regnes som en lavintensiv aktivitet, står dette til utsagnet om at utholdenhetstrening og ski står høyt i kurs i Norge (Breivik 2008: 140). Dette er aktiviteter som tar for seg omgivelser snarere enn organiserte treningsarenaer, og som derfor kan være eksempler på aktiviteter som alle kan ta i bruk. Det er således eksempler på aktiviteter som omfatter egenorganisert trening som utføres på egenhånd eller sammen med venner eller familie (Ulseth 2008: 12). Organiserte arenaer er i større grad kjennetegnet av å appellere til mer avgrensede sosiale grupper, spesielt til kjønn- eller aldersspesifikke kategorier. Egenorganisert aktivitet er videre, som nevnt innledningsvis, mest utbredt, men allikevel i minst grad studert. Videre har aktivitetene sykling, ski og trening i nærmiljø sammenheng med de kjente skirennene, sykkelrittene og løpene som de siste årene har vokst i popularitet. Valget falt derfor på disse aktivitetene. I tillegg ble også trening hjemme inkludert fordi dette også er en aktivitet som ikke krever organisering, og som er lett tilgjengelig for de fleste.

4.2.2 Intensitet og varighet – indeks for svettethet og andpustenhet

For å sikre at det faktisk er snakk om trening, og ikke mer moderat form for bevegelse, er det fruktbart å inkludere mål også på intensitet og varighet. I følge Kurtze m.fl. (2001: 30) bør utholdenhetstrening – som har som mål å vedlikeholde eller forbedre aerob utholdenhet – være av hard karakter og vare minst en time per uke.

For å sikre en viss varighet og intensitet i aktiviteten de oppga å drive med, ble to variabler for hvor mange dager og hvor mange timer i uka man var svett og andpusten også tatt med. Spørsmålene er formulert på denne måten; ”Hvor mange dager – eller timer – er du så aktiv at du blir svett og andpusten?” Dager måler hyppighet av svett og andpustenhet med samme svaralternativer som hyppighet av aktiviteter, mens timer inkluderer varigheten i aktiviteten og ble besvart med et tall. Selv om hyppighet allerede var tatt i betraktning i spørsmålet om aktiviteter kunne antall timer vanskelig benyttes alene fordi det kan være mer utfordrende å oppgi et eksakt timeantall for ukentlig aktivitet. For å favne svett og andpustenhet på

bakgrunn av både hyppighet og varighet falt valget på å konstruere en indeks for hard aktivitet.

Dersom det finnes to forskjellige mål på samme fenomen, kan det å slå målene sammen dekke et bredere aspekt ved fenomenet, og det vil derfor være et mer valid mål (Gåsdal 1995: 122). Thrane (2001: 105) forsvarte konstruksjon av en indeks for fysisk aktivitet ut i fra hyppighet og intensitet på bakgrunn av dette er vanlig i litteraturen – samt gjennom spørsmålenes interne korrelasjon. Det vanligste målet for skalaers reliabilitet er Cronbachs alfa. Det finnes ulike grenser for hvor høy internkorrelasjon flere mål bør ha for å kunne slås sammen, men 0,7 pleier å være en vanlig tommelfingerregel (Carmines og Zeller 1979). I dette tilfellet har spørsmålene antall dager og antall timer svett og andpusten i uka en intern korrelasjon på 0,717¹⁵ Cronbachs alfa, noe som tilsier en høy intern korrelasjon. Intern korrelasjon bør ikke anses som en begrunnelse til sammenslåing av variable i seg selv (Thrane 2001: 105), men i dette tilfellet kan det brukes som argument for at de *måler samme fenomen* – grad av svett og andpustenhet – noe spørsmålsformuleringen substansielt sett også tilsier.

Rent praktisk ble antall timer, som i utgangspunktet var målt på forholdstallsnivå, inndelt i fem like brede kategorier gjennom *Visual binder* funksjonen i PASW Statistics. Denne variabelen ble så slått sammen med de fem kategoriene som målte dager i uka som man er svett og andpusten. Til sammen gir dette et mål på svett og andpustenhet fra 1 – 10, som presentert i tabellen.

Tabell 4.1: Oversikt over kategorier i spørsmål om dager og timer i uka så aktiv at man blir svett og andpusten.

	Antall dager i uka svett og andpusten	Antall timer i uka svett og andpusten
1	Ingen	Inntil 2
2	En dag	2 - 3
3	2 - 3 dager	4 - 5
4	4 - 5 dager	6 - 7
5	6 - 7 dager	Mer enn 7

Operasjonaliseringen av det høyaktive treningsmønsteret ble således valgt til å gjelde de som oppgir at de driver med følgende aktiviteter minst fire til seks dager i uka; sykling, ski, trening i nærmiljø eller hjemme *gitt* at man også oppnådde en score på minst syv på det kombinerte

¹⁵ Testen gjengitt i vedlegg A

målet for dager og timer i uka så aktiv at man blir svett og andpusten. Syv virket substansielt som en rimelig grense – det mest ekstreme tilfellet ville innebære kombinasjonen av 2 og 5 på kategoriene; Enten mer enn syv timer svett og andpusten på en dag, eller to til tre timer svett og andpusten fordelt på seks til syv dager. I begge tilfeller er selv disse ytterpunktene kombinert i tråd med Kurtze m.fl. (2001) mål på høyaktivitet med krav om minimum 180 minutter hard trening i løpet av en uke, eller i tråd med funn fra Rønnings studie av Birkebeinere som gjennomsnittlig trener en time hver dag (forskning.no).

De som oppfyller samtlige krav om hyppighet av aktivitet og en tilstrekkelig score på det kombinerte målet for intensitet og varighet ble således kodet til 1, mens øvrige scorer 0. Den avhengige variabelen blir således en dummyvariabel som måler hvorvidt man har en høyaktiv treningsvane eller ikke. Reduksjonen av disse variablene til 0 og 1 kan forsvares fordi vi ikke i dette tilfellet er ute etter å sammenlikne flere forskjellige nivåer av aktivitet, men ett bestemt treningsnivå – med resten. Aktivitetene som den avhengige variabelen tar utgangspunkt i sikrer at vi vet det er snakk om trening – og ikke svethet og andpustenhet på andre områder, og svethet og andpustenhet sikrer at det er snakk om *høyaktiv trening*.

Figur 4.1 over utvelgelsesnivåene i avhengig variabel for høyaktive mosjonister



Tabell 4.2. Oversikt fordeling i den avhengige variabelen over høyaktive mosjonister.

	Antall (N hele utvalget =1227)	Prosent
1 – Høyaktiv mosjonist	165	13,4
0 – Ikke høyaktiv mosjonist	1062	86,6

4.3 Uavhengige variable

Forklaringsvariablene vil trekkes stegvis inn i analysens tre kapitler, og vil presenteres i den rekkefølgen de vil brukes der.

4.3.1 Mål på bakgrunnsvariable

Utdanning

Det finnes flere mål på utdanning i *Undersøkelsen om fritid og sport 2007*. For det første kunne respondentene selv oppgi antall år med utdanning alt i alt. Dette gir en kontinuerlig variabel. For det andre finnes spørsmål med kategorier for utdanningsnivåer. Kategorisering sees gjerne på som et tap av data, men i dette tilfellet ga målet på utdanning antall år alt i alt et mindre meningsfullt mål på utdanning. Et fritt oppgitt tall på år i utdanning er problematisk ettersom respondentene kan ha forskjellige oppfatninger om hva som bør kategoriseres som utdanning. Frekvensfordelingen viste dessuten at den kontinuerlige variabelen for antall år i utdanning viser nettopp til dette, med svar fra 1 til 26 år. Begge ytterpunkter virker lite sannsynlig. Å bruke utdanningsnivåer som mål på utdanning virket derfor mer hensiktsmessig. Kategoriene for variablene var opprinnelig seks; ”grunnskole, videregående yrkesfag, videregående allmennfag, universitet eller høgskole mindre enn et år, universitet eller høgskole ett til to år, universitet eller høgskole tre til fire år og universitet og høgskole mer enn fem år. På grunnlag av få observasjoner for kategorien universitet eller høgskole mindre enn et år ble denne slått sammen med universitet eller høgskole ett til to år.

Inntekt

Egen inntekt ble i undersøkelsen oppgitt fritt i 1000 kr. Også denne variabelen var problematisk å bruke kontinuerlig. Hovedårsaken var en rekke uteliggere, atypiske observasjoner, som kunne skape skjevheter og medføre brudd på forutsetningen for regresjon, som beskrevet under avsnitt 4.5.5 om logistisk regresjons forutsetninger¹⁶.

¹⁶ Uteliggerne i tilknytning til den kontinuerlige variabelen inntekt dokumenteres i vedlegg B.

Alder

I flere tidligere studier av fysisk aktivitet (se blant annet Vaage 2009) benyttes aldersgrupper som mål på alder. Som kategorivariabel kan målet benyttes for å sammenlikne ulike livsfaser – noe som i dette tilfellet gir interessant informasjon om hvilke livsfaser høyaktiviteten er mest fremtredende.

Kjønn

Kjønn er en naturlig dikotomi som gir en nominal variabel. I dette prosjektet er menn 0 kodet 0 og kvinner 1. Av denne grunn virker det hensiktsmessig å kalle variabelen ”kvinne” ettersom det er denne egenskapen nominalvariabelen måler.

Tabell 4.3 Mål på bakgrunnsvariable

Utdanning	Aldersgrupper	Inntektsnivå	Kjønn
Grunnskole	19 - 24 år	Under 200 000 kr	Menn = 0
Videregående yrkesfag	25 - 34 år	200 001-300 000 kr	Kvinner = 1
Videregående allmennfag	35 - 44 år	300 001-400 000 kr	
Universitet/Høgskole inntil 2 år	45 - 54 år	400 001-500 000 kr	
Universitet/Høgskole 3-4 år	55 - 64 år	Mer enn 500 000 kr	
Universitet/Høgskole 5 år eller mer	65 - 80 år		

4.3.2 Kontrollvariable

I tillegg til forklaringsvariablene alder, kjønn, inntekt og utdanning vil dummyvariabelene *Stor by* og *Organisert* inkluderes som kontrollvariabler. *Stor by* måler hvorvidt man er bosatt i en stor by eller ei. Bakgrunnen for å kontrollere for bosted er at det i studien av Birkebeinere ble funnet at kun 15 % av deltakerne *ikke* kom fra en stor by (forskning.no). Dette kan peke i retning av at byfolk også muligens er mer i aktivitet for å trene til denne typen deltakelse.

Organisert er en dummy som måler om man driver med aktivitet på treningssenter, idrettslag eller på jobb fire til seks dager i uka eller mer. Denne variabelen vil derfor kontrollere for om den egenorganiserte høyaktiviteten er et supplement til høyaktivitet på organiserte arenaer.

For kontrollvariablene ligger ikke interessen hovedsakelig for hvorvidt de øker eller reduserer sannsynligheten for hvem som er høyaktiv egentrener, men for at effekten av alder, inntekt,

kjønn og utdanning skal kunne rendyrkes best mulig bør slike andre forklaringer som kan slå ut på den avhengige variabelen kontrolleres for.

4.3.3 Mål på motiver for fysisk aktivitet

Tidligere studier på motivers betydning for fysisk aktivitet (Breivik og Vaagbø 1998, Dølvik m.fl. 1988, Seippel 2006 og Ulseth 2008) har benyttet seg av mange forskjellige begrunnelser for aktivitet. Motiver for trening forstås som noe som kan varierer svært individuelt og på mangfoldige måter, og det er derfor nærmest umulig å dekke ”hva som motiverer til høyaktivitet” helt. At man ikke har mulighet til å dekke alle aspekter og mulige motiver for fysisk aktivitet i en slik analyse er likevel ikke en grunn til ikke å trekke inn de motiver som jeg har hatt *tilgang* til.

Spørsmålet i *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* som spør om viktigheten av grunner for sport på fritiden har fire alternativer. ”Å se bra ut”, ”å møte andre”, ”å konkurrere” og ”fysisk og mental helse”. Viktigheten av alternativene er så rangert fra én til fem der én er uaktuelt, og fem er svært viktig.

4.3.4 Mål på hindringer for fysisk aktivitet

I tillegg til motiver, som mål på ønsker og oppfatninger, inviterer den teoretiske tilnærmingen til å trekke inn konkrete hindringer som påvirker den enkeltes muligheter til aktivitet. At man har steder å trene på, eller rett og slett har *mulighet* til å trene mye kan sees på som en grunnleggende forutsetning for å være fysisk aktiv (Ulseth 2008). Ut i fra denne tankegangen antas det at hvem som trener mye også har sammenheng med opplevelsen av slike muligheter. Spørsmålet om muligheter til fysisk aktivitet i spørreundersøkelsen er formulert på følgende måte; ”Hvis det er en idrettsaktivitet eller fysisk aktivitet som du gjerne skulle drevet med, men som du ikke driver med for tiden, hva er grunnene til at du ikke driver med aktiviteten?” Spørsmålet måler således hvorfor noen ikke trener mer enn de gjør i utgangspunktet. Ofte fungerer hindringer for aktivitet som mål som best kan beskrive hvorfor noen trener lite, eller ikke trener i det hele tatt (se blant annet Helsedirektoratets rapport om fysisk inaktivitet 2009). I dette tilfellet kan det forsvares at spørsmålsformuleringen også vil bidra til å måle forskjeller blant de som trener moderat i forhold til de som trener svært mye. ”Fysisk aktivitet som du gjerne skulle drevet med, men som du ikke driver med for tiden” kan sies å gjelde både for de som ikke trener i det hele tatt, eller som trener moderat – men som skulle ønske de

hadde mulighet til å trene mer. Barrieretilnærminger til fysisk aktivitet kan kritiseres dersom det antas at alle ville ønske å trene like mye dersom eventuelle hindringer var fraværende (Gåsda1 1995: 24). Igjen kan spørsmålsformuleringen sies å være en styrke ettersom det kun rettes mot de som faktisk ønsker å være mer aktive enn det de er.

I likhet med motiver kan mål på hindringer for fysisk aktivitet være mangfoldige og vanskelige å måle. Barrierer for fysisk aktivitet kan også forstås som noe som en ikke nødvendigvis er bevisst selv, men analysen er naturligvis basert på spørsmål som respondentene selv er bevisst, og på de mål på hindringer som jeg har hatt tilgang på. For høyaktivitet regnes det som vesentlig at man har nok tid til å bruke på trening, at man eventuelt er i god nok form til å trene høyaktivt og at man har steder å trene på. Hindringene som trekkes inn i analysen er derfor ”ikke tid”, ”mangler anlegg” og ”for dårlig form”. Variablene er dikotome, det vil si at respondenten har kryssset av dersom de er enige med utsagnene.

4.4 Dataenes validitet

Validitet betyr gyldighet og benyttes av Ringdal (2007: 86) som et begrep for om man måler det en vil måle. Skog (2009) benytter begrepet i bredere forstand, validitet tilknyttes der også til designets evner å avdekke sammenhenger og gyldigheten til eventuelle generaliseringer av data (Skog 2009: 87). I dette avsnittet kommenteres noen forhold som kan påvirke *dataenes* gyldighet, mens forhold som er tilknyttet designet som kan ha innvirkning på *funnene* diskuteres i kapittel 8.

Begrepsvaliditet er definert hos Skog (2009: 89) som ”å måle det man ønsker å måle med en tilfredsstillende grad av presisjon”. Dette omhandler operasjonaliseringen av avhengig variabel, om man faktisk får tak på de virkelige høyaktive egentrenerne i utvalget. Det er forsøkt å sikre for dette gjennom at vi vet de trener en på en av de fire måtene minst 4 dager i uka og at de har en minimumsscore på en indeks for svett og andpustenhet. Det kan riktignok alltid forekomme målefeil i tilknytning til respondentenes besvarelser som også vil påvirke graden av presisjon. For eksempel kan det hende at respondentene ikke nødvendigvis er like aktiv til en hver tid, og krysser av for det nåværende aktivitetsnivået, som i noen tilfeller kanskje ikke vil være et representativt tidspunkt for reell aktivitetsmengde. Dette vil i så fall være en usystematisk målefeil, som ikke regnes som problematisk for parameterestimaten

fordi det sjeldent er korrelert med andre variable, så sannsynligheten for å oppgi for høy eller for lav mengde er like stor (Skog 2009: 91).

Systematiske feil er mer problematiske, det kan være at respondenten misforstår spørsmål, noe som er vanskeligere å avdekke i postale undersøkelser i forhold til design der forsker stiller spørsmål mer direkte (Ringdal 2007: 262). Under- og overrapportering er et annet typisk eksempel som faller inn under systematiske målefeil, det kan tenkes at et høyt aktivitetsnivå er mer sosialt ønskelig, og derfor at en viss grad av overrapportering vil forekomme. I dette tilfellet er designet en styrke, ettersom avstanden mellom respondent og forsker vil sikre at respondenten ikke svarer i tråd med hva han eller hun tror forskeren vil høre sammenliknet med for eksempel et kvalitativt intervju.

4.5 Metode

Avsnittet vil gjøre rede for den analysestrategien som ligger til grunn for den kommende analysen, samt gjøre rede for metoden logistisk regresjon og dens forutsetninger.

4.5.1 Analysestrategi og verktøy

For å ta rede på hvem som har en høyaktiv treningsvane har de som har et slikt aktivitetsmønster blitt kodet 1 i en dummy variabel. Metoden logistisk regresjon er den som best kan håndtere avhengige variable som ikke er kontinuerlige. I tilfeller hvor den avhengige kun har to verdier, vil det medføre problemer dersom man utfører vanlig lineær regresjon. I dette tilfellet hvor den avhengige variabelen er dikotom, er binomisk logistisk regresjon alternativet. Metoden er aktuell for å finne ut hvilke sosiale forhold som øker eller reduserer sannsynligheten for at man har en bestemt egenskap (Skog 2009: 351).

Alt dataarbeid og analyser er gjennomført i programmet PASW Statistics, versjon 18. Regresjonsanalysene har blitt utført med kommandoen "Regression - Binary Logistic".

4.5.2 Logistisk regresjons grunnprinsipper

Per definisjon er regresjonen av en avhengig variabel på en uavhengig variabel gjennomsnittsverdien av den avhengige i ulike grupper definert av de uavhengige (Skog 2009: 353). I logistisk regresjon vil dette tilsvare andelen som scorer 1 på den avhengige variabelen,

og det kan derfor forstås som en fremstillingsmetode som måler hvordan andelen som har en bestemt egenskap vil variere med ulike uavhengige variabler. Metoden går derfor kort sagt ut på å estimere sannsynligheten¹⁷ for å havne i den kategorien som den avhengige variabelen måler. At den avhengige variabelen er dikotom (mest hensiktsmessig kodet 0 og 1), innebærer at sammenhengen mellom den avhengige variabelen på den uavhengige ikke kan beskrives som en rett linje på samme måte som i lineær regresjon. Dette skyldes at variabelen har et tak, det går ikke å oppnå høyere verdi enn 1 eller lavere enn 0. Dette bryter med prinsipper for minste kvadratsums metode (OLS) som benyttes i lineær regresjon. Restleddene vil heller ikke være normalfordelte eller heteroskedastiske, noe som også representerer et slikt brudd. Parametrene estimeres i stedet ved hjelp av maximum likelihood metoden. Den avhengige variabelen transformeres til logits for at den skal kunne uttrykkes som en rett linje.

Den logistiske regresjonslikningen er (Skog 2009: 357);

$\text{Logit}(\tilde{Y}) = b_0 + b_1 \cdot x$, der b_0 er konstanten som viser hva logiten er når de uavhengige er 0, og b_1 er regresjonsparameteren som viser til hvor mye logiten øker for hver økning i den uavhengige variabelen x .

Logit-transformasjonen kompliserer fortolkningen noe, siden logits er et lite intuitivt mål. Mer informativt er det å se på hvilke *predikerte* sannsynligheter en regresjonsmodell estimerer. Den predikerte sannsynligheten beregnes her ut i fra formelen (Eikemo og Clausen 2007: 94);

$1 / (1 + e^{-L})$ Der e er grunntallet til den naturlige logaritmen, og L er den logistiske regresjonslikningen – som til sammen vil utgjøre eksponentialfunksjonen til uttrykket.

I analysekapitlene vil de predikerte sannsynlighetene presenteres i betingede effektplott.

4.5.3 Multivariat analyse og samspill i logistisk regresjon

Multivariat analyse i logistisk regresjon kontrollerer for effekten av andre uavhengige variable, og hensikten er å avdekke konfunderende faktorer eller spuriøsitet. At sammenhenger som fremkommer av analysen ikke skyldes bakenforliggende eller

¹⁷ Andeler og sannsynligheter er beslektet (Skog 2009:363) – hvis det finnes 60 personer som trener i en gruppe på totalt 100 vil andelen som trener i denne gruppen være 60 %, og sannsynligheten for å trekke ut en av personene som trener være 0,6.

konfunderende faktorer er tilknyttet prosjektets *interne validitet* (Skog 2009: 107). Forskning på deltakelse over aktivitetsnivå i norsk sammenheng er ofte rapporter av bivariate sammenhenger (Thrane 2001: 24). Slike rapporteringer kan løpe en risiko for å tilskrive enkeltvariabler for stor verdi, ettersom andre sosiale forhold ikke kontrolleres for. Gjennom å trekke motiver og eventuelle hindringer for ønsket aktivitet inn i analysen av hvem som er høyaktive kan man undersøke hvorvidt motiver og hindringer for ønsket aktivitet kanskje kan *mediere* noe av sammenhengen mellom sosial bakgrunn og den høyaktive treningsvanen.

Flere av hypotesene som skal testes for i analysen antar at effekten av en uavhengig variabel – for eksempel alder – på sannsynligheten for å trene høyaktivt, er avhengig av verdien på en annen uavhengig variabel – for eksempel kjønn. Slike effekter kalles samspillseffekter, og det kan modelleres ved å definere en ny uavhengig variabel som er lik produktet av de to aktuelle forklaringsvariablene (Skog 2009: 414)¹⁸. Er produktleddet signifikant stemmer det at verdien av den ene uavhengige variabelen varierer med den andre slik at det får effekt på den avhengige variabelen. Så lenge samspillseffektene måles på logitskalaen i logistisk regresjonsanalyse vil fortolkningen av koeffisientene bli analog med tolkning av samspillseffekter i lineær regresjon (Skog 2009: 415).

4.5.4 Mål på forklaringsverdi

I logistisk regresjon finnes det ingen fullverdig analogi til målet R^2 som benyttes i vanlig lineær regresjon om forklart varians. -2LL er et mål på feiltermen i logistisk regresjon, og tar man utgangspunkt i denne størrelsen kan det i følge (Skog 2009: 419) rent teknisk gi informasjon om forklart variasjon¹⁹. En god modell har en lav -2LL verdi, og differensen mellom en hypotetisk modell uten forklaringsvariable og den estimerte modellen kalles log likelihood ratio (Skog 2009: 375). Test av forbedret -2LL verdi, ”log likelihood ratio- testen” kan skrives slik;

$LR = (-2LL_0) - (-2LL_A)$ der A betegner modellen som er estimert, og 0 sammenlikningsmodellen.

¹⁸ En alternativ metode er å splitte analysen i separate modeller, og hvorvidt samspillseffekten er signifikant må beregnes. En separat analyse vil da inneholde et samspill mellom hver av de uavhengige variablene og grupperingsvariabelen (Ringdal 2007: 394). Ettersom dette ikke er forventet her er ikke dette en egnet løsning i dette tilfellet.

¹⁹ Målet bør likevel forstås som en reduksjon i feiltermen fremfor forklart variasjon.

Likelihood-ratio testen har en testobservator som er tilnærmet χ^2 -kvadratfordelt, og i analysen vil en signifikant forbedring av -2LL verdi markeres. Den første modellen vil sammenliknes med en såkalt "nullmodell", det vil si en hypotetisk modell uten forklaringsvariable, mens forbedringen i -2LL statistikken videre vil sammenliknes med foregående estimerte modell.

I tillegg til -2LL verdien, og reduksjonen av denne som mål på forklaringsverdi vil Nagelkerkes mål på r^2 oppgis. Målet kan ikke tolkes på lik linje som r^2 i lineær regresjon, men kan forstås som en *antydning* til hvor mye de uavhengige variablene forklarer.

4.5.5 Forutsetninger for logistisk regresjon

I følge Skog (2009) er det tre viktige forutsetninger for logistisk regresjon. Disse tilsvarer forutsetninger som er gjeldende også i lineær regresjon, men i logistisk regresjon er det ikke krav til residual-leddenes fordeling ettersom dette i logistisk regresjon er kjent a-priori, og estimeringsmetoden bygger på denne kunnskapen (Skog 2009: 380). De tre forutsetningene er for det første at den logistiske kurven skal gi en riktig beskrivelse av sammenhengen, for det andre at observasjonene er uavhengige og for det tredje at sammenhengen mellom uavhengig og avhengig variabel ikke skal være helt eller delvis spuriøs.

Når det gjelder kurvens tilpasning må denne testes. I logistisk regresjon gir *Hosmer-Lemeshows "goodness of fit"*- testen informasjon om dette. Denne testen vil gjengis i analysen, ettersom den forteller om dette kravet for logistisk regresjon er oppfylt. Testen tar rede på om det er et akseptabelt avvik mellom predikerte og observerte verdier som er innenfor statistiske feilmarginer. Nullhypotesen for testen antar at eventuelle avvik mellom predikerte og observerte verdier kun skyldes tilfeldigheter. Et resultat som ikke er signifikant er derfor ønskelig, ettersom et signifikant resultat av testen vil innebære at det er systematiske avvik mellom predikerte og observerte verdier. Testobservatoren er χ^2 -kvadratfordelt, og i analysen vil både observatoren og signifikanssannsynligheten gjengis. I et bivariat tilfelle forteller testen om regresjonskurven er logistisk, og i multivariate tilfeller er testen også et mål på modellens tilpasning til data i mer generell forstand (Skog 2009: 381). Det er først og fremst signifikanssannsynligheten som er interessant her, ettersom den forteller hvorvidt forutsetningen for logistisk regresjon er oppfylt, samt om den estimerte modellen er en akseptabel tilpasning til data.

Forutsetningen om at det skal være uavhengige observasjoner er oppfylt gjennom sannsynlighetsutvalget som *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* baserer seg på. Standardiserte spørreskjema bidrar også til å redusere tilfeldige målefeil og gi pålitelige data (Ringdal 2007: 103). Når det gjelder den tredje forutsetningen som innebærer at det ikke finnes bakenforliggende variable som forårsaker sammenhengen mellom uavhengige og avhengige variablen er den som er vanskeligst å underbygge empirisk. I den kommende analysen vil først sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist analyseres i lys av sosial bakgrunn. Men fordi både motiver til og hindringer for fysisk aktivitet kan være en del av årsaken til hvem som trener mye trekkes disse variablene inn nettopp for å kontrollere for dette, og for å unngå at for eksempel det som i utgangspunktet kunne sett ut som en kjønnsforskjell i virkeligheten hadde vært beskrevet av at menn og kvinner har ulike muligheter eller motiver.

I tillegg til de tre forutsetningene som vektlegges hos Skog, nevner Eikemo og Clausen (2007: 133) at det bør være fravær av innflytelsesrike enheter. Disse enhetene kalles ofte uteliggere, og representerer et problem for både estimering av parametre, standardfeil og hypotesetesting. Som nevnt under avsnitt 4.3 er inntektsvariablen benyttet som kategorivariabel ettersom den hadde uteliggere som kunne føre til slike problemer dersom den ble brukt kontinuerlig.

5 Betydningen av sosial bakgrunn for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist

Kapittelet tar for seg delproblemstillingen; *Hvilke sosiale bakgrunnsvariable – kjønn, alder, utdanning og inntekt - er med på å øke sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane?*

Hensikten med kapittelet er å undersøke hvordan det sosiale mønsteret ser ut blant de som har en høyaktiv treningsvane. Først vil en deskriptiv statistikk for fordelingen på de uavhengige forklaringsvariablene presenteres for det hele utvalget, og for underutvalget av høyaktive mosjonister. Det første avsnittet undersøker også hvorvidt skjevheter i den deskriptive statistikken kan skyldes valg som er gjort i forbindelse med operasjonaliseringen av avhengig variabel med hensyn til treningsarena og aktivitetstyper. I neste del testes hypotesene H_1 til og med H_4 i en binomisk logistisk regresjon. Denne analysen presenteres i tabell 5.2 i to trinn. Avslutningsvis oppsummeres hovedfunn fra analysen om effekten av kjønn, alder, utdanning og inntekt for sannsynligheten for høyaktivitet.

5.1 Deskriptiv statistikk personer

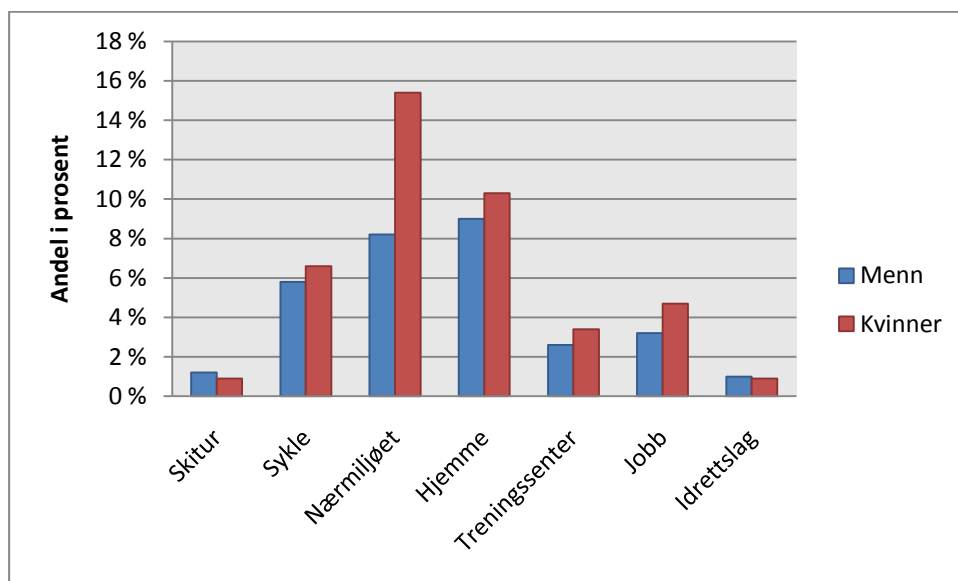
I dette avsnittet presenteres deskriptiv statistikk for personer. Ettersom den avhengige variabelen tar utgangspunkt i bestemte aktivitetstyper og arenaer, vil jeg i tillegg til å presentere fordelingen på bakgrunnsvariablene forsøke å avdekke hvorvidt en ujevn fordeling kan skyldes valg av treningsarena. Tabell 5.1 viser deskriptiv statistikk for personer i det fulle utvalget og for underutvalget av høyaktive mosjonister. N er oppgitt for vektet utvalg.

Tabell 5.1 Deskriptiv statistikk personer for hele utvalget og underutvalg

	Hele utvalget (N=1227)		Høyaktive egentrenere (N=165)	
	Antall	Prosent	Antall	Prosent
Kjønn				
Kvinner	620	49,5 %	95	57,7 %
Menn	607	50,5 %	70	42,3 %
Alder				
19 - 24 år	93	7,6 %	10	6,3 %
25 - 34 år	196	16,0 %	21	12,6 %
35 - 44 år	268	21,9 %	31	18,8 %
45 - 54 år	260	21,2 %	47	28,3 %
55 - 64 år	235	19,2 %	25	15,4 %
65 - 80 år	174	14,2 %	31	18,7 %
Utdanning				
Grunnskole	189	15,5 %	23	14,3 %
Videregående yrkesfag	254	20,9 %	26	16,2 %
Videregående studiekompetanse	221	18,2 %	33	20,5 %
Universitet/Høgskole < 2 år	159	13,1 %	23	14,2 %
Universitet/Høgskole 2-4 år	222	18,2 %	26	16,2 %
Universitet/Høgskole >= 5 år	172	14,2 %	30	18,6 %
Inntekt				
Under 200 000 kr	297	27,1 %	41	29,8 %
200 001 – 300 000 kr	281	25,6 %	39	27,9 %
300 001 – 400 000 kr	258	23,5 %	27	19,5 %
400 001 – 500 000 kr	136	12,4 %	19	13,7 %
Over 500 000 kr	124	11,4 %	13	9,1 %

Det ser ut til at det er noen flere kvinner enn menn blant de som er høyaktive mosjonister. Det kan tenkes at det er noen flere kvinner enn menn som trener høyaktivt på de egenorganiserte arenaene, eller at menn i større grad trener på organiserte arenaer. Figuren 5.1 under viser til fordelingen blant kvinner og menn som har oppgitt at de driver med de ulike aktivitetene organisert fire til seks dager i uken eller mer.

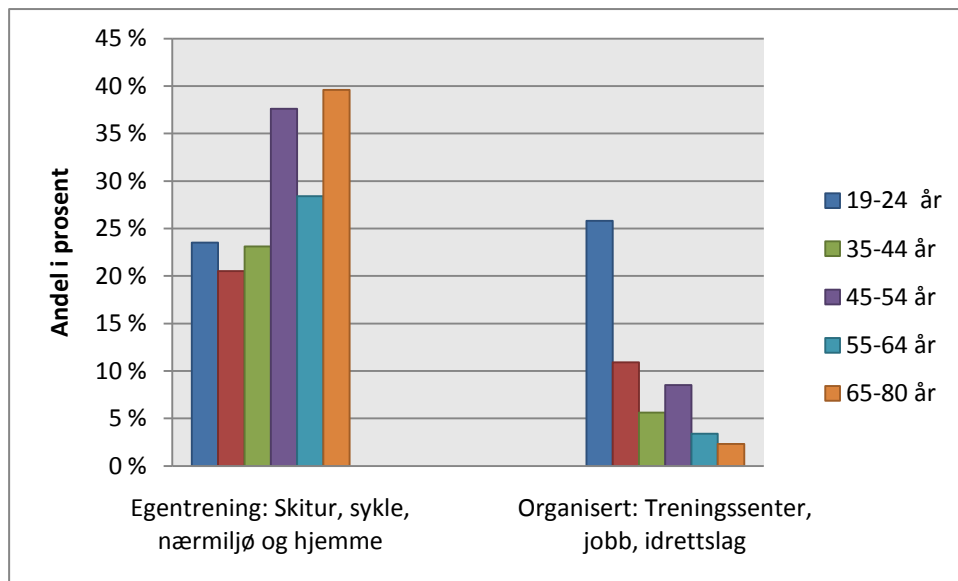
Figur 5.1 Andel i % kvinner og menn som driver med **gitte aktiviteter fire til seks dager i uken eller mer**



Som det fremgår av figur 5.1 ser det ut til at en større andel kvinner enn menn trener hyppig på samtlige arenaer, ikke at mennene ”gjemmer seg” på andre arenaer. Det er riktignok en større andel menn som oppgir at de går ofte på ski, noe som kan være årsaken til at menn i større grad enn kvinner er synligere i kjente skirenn. Andelen som går ofte på ski er totalt sett svært lav for begge kjønn, det kan derfor se ut til at høyaktivitet i hverdagen foregår på mer varierte arenaer enn bare de som er tilknyttet konkurranser.

Det er også få i den yngste aldersgruppen blant de høyaktive mosjonistene, men sett i forhold til prosentandelen i den yngste aldersgruppen for hele utvalget er ikke forskjellen så stor. Aldersgruppen som har størst andel høyaktive mosjonister er 45-54 åringene med 28,3 %. Denne aldersgruppen, samt den eldste mellom 65-80 år er begge i større grad representert blant høyaktive mosjonister enn de er i det fulle utvalget. Ettersom tidligere funn tilsier at de yngste er mest i aktivitet er det noe overraskende at det er så få 19-24 åringer blant de høyaktive mosjonistene, til tross for at dette er en gruppe som er lavt representert i undersøkelsen. En kan derfor spørre seg det samme spørsmålet som ble stilt om menn; om de yngre er mer aktive på de organiserte arenaene. Figur 5.2 viser fordelingen av aldersgruppene for aktivitet fire til seks dager i uken på henholdsvis egenorganiserte og organiserte arenaer.

Figur 5.2 Andel i % på ulike aktivitetsformer innenfor aldersgrupper blant de som trener på henholdsvis egenorganisert og organisert arena fire til seks dager i uka eller mer.



Det fremgår av figur 5.2 at den yngste aldersgruppen har en noe annerledes fordeling på de ulike aktivitetsformene i forhold til de eldre alderskategoriene. For de eldre skiller særlig former for trening som ikke fordrer organisering seg ut, mens den yngste aldersgruppen har størst andel i aktivitetsformene treningssenter, jobb og idrettslag. For de organiserte treningsarenaene ser andelene ut til å synke med økt alder, mens andelene tvert i mot ser ut til å stige med alder for den egenorganiserte treningen. *Totalt* sett ville de yngre hatt en større andel mosjonister som trener hyppig dersom man slo sammen arenaene. Resultatene av analysen av hvem som er høyaktive mosjonister må derfor forstås i lys av dette – de som er yngre vil i større grad enn eldre legge trening til organiserte arenaer, og dette *kan* medføre at de yngste blir underrepresentert her ettersom det i dette tilfellet fokuseres på trening som er vanlig å utføre ved egen organisering. Analysen kontrollerer imidlertid for hyppig trening i treningssenter, jobb og idrettslag, slik at den fanger opp de som eventuelt gjør begge deler, men den vil ikke fange opp de som utelukkende trener på organiserte arenaer.

Andelen høyaktive ser i ut i fra tabell 5.1 ikke ut til å være skjevt fordelt mellom noen av utdanningsnivåene, det er heller ingen store forskjeller mellom andelene innenfor utdanningsnivåene i det fulle utvalget i forhold til høyaktive mosjonister. En mulig overestimering av høyt utdannede høyaktive på grunnlag av at høyere utdannede foretrekker aktiviteter som foregår utenfor organiserte arenaer ser derfor ikke ut til å være av betydning her. Det er heller ingen store avvik mellom andeler i utvalget og blant høyaktive mosjonister når det kommer til inntekt.

5.2 Hvem er høyaktive mosjonister?

Dette avsnittet vil teste for følgende hypoteser som presentert i avsnitt 3.4.

H₁: Inntekt og utdanning vil ha en positiv effekt på sannsynligheten for å trene høyaktivt

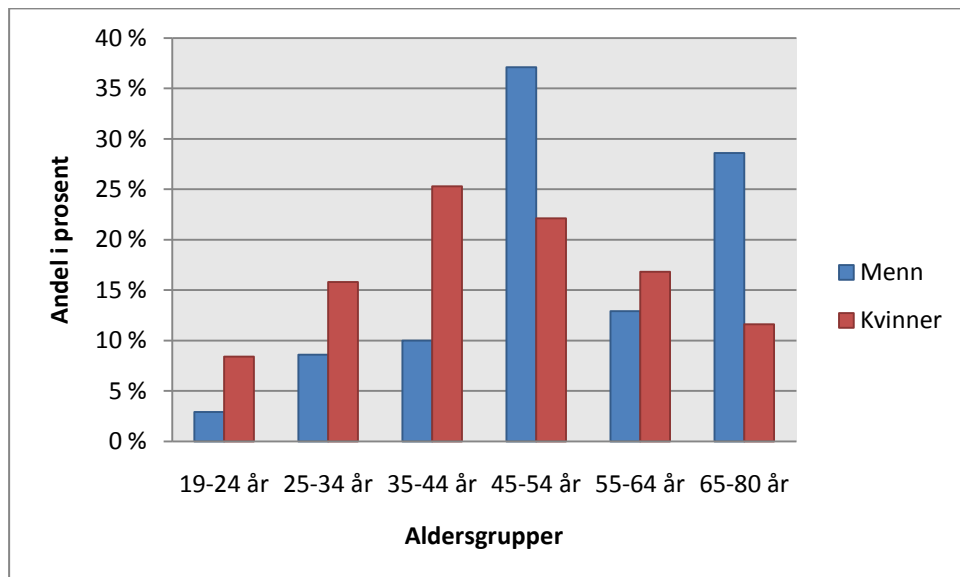
H₂: Høyere alder vil redusere sannsynligheten for å trene høyaktivt

H₃: Blant de eldste vil menn ha en større sannsynlighet enn kvinner for å trene høyaktivt

H₄: Blant de med lengst utdanning vil menn ha en større sannsynlighet enn kvinner for å trene høyaktivt

Hypotesene vil testes i en binomisk logistisk regresjon, hvor effekten av hver variabel vil være kontrollert for effekten av de øvrige bakgrunnsvariablene. H₃ og H₄ forventer et samspill mellom kjønn og alder, og kjønn og utdanning. Det kan derfor være nyttig å se nærmere på hvordan høyaktivitet er fordelt på disse variablene før regresjonsanalysen, for å få et oversiktsbilde over fordelingen på disse variablene.

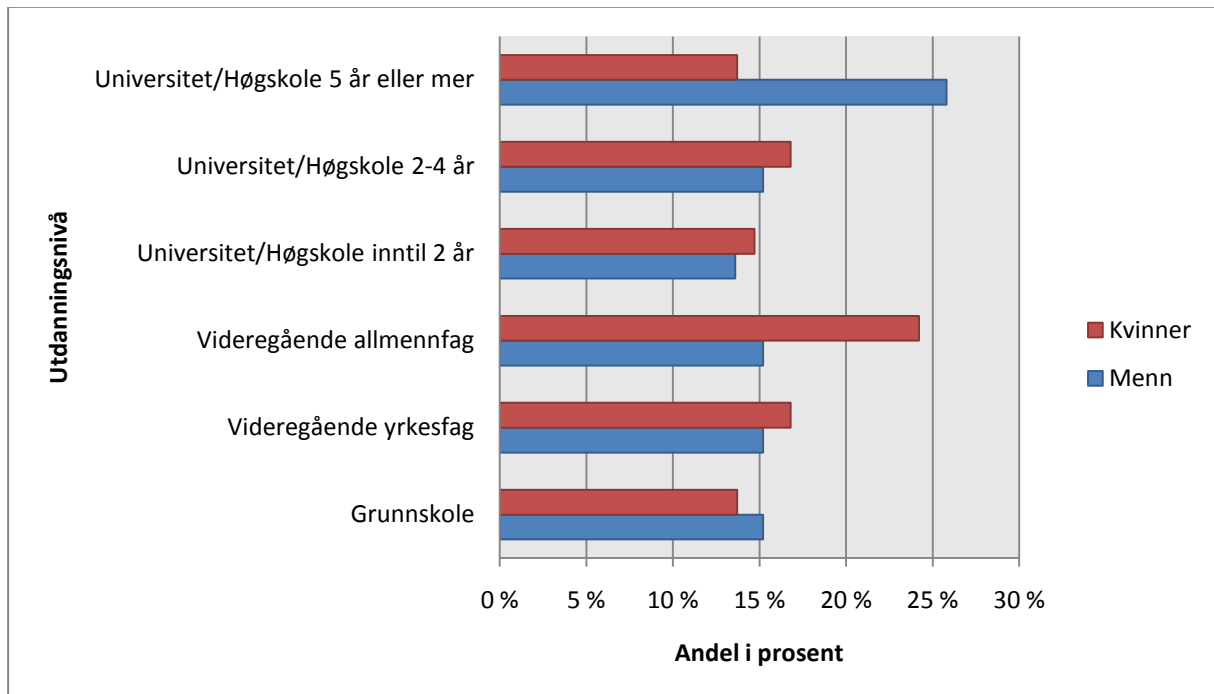
Figur 5.3: Andeler kvinner og menn i % innenfor alderskategorier **blant høyaktive mosjonister**.



Søylene i figur 5.3 representerer prosentandeler kvinner og menn innenfor aldersgruppene blant høyaktive mosjonister. En fjerdedel av de høyaktive kvinnene befinner seg i aldersgruppen 35-44 år. Omtrent 37 % av mennene er i 45-54 års alderen. Det er også en stor prosentandel blant mennene som er høyaktive som er i 60-80 års alderen. For mennenes del ser det altså ut til at høyaktive treningsvaner er mest utbredt i de litt eldre aldersgruppene,

mens det for kvinner sin del topper i slutten av 30 årene, begynnelsen av 40 årene, for så å synke med økt alder.

Figur 5.4: Andeler i % kvinner og menn innenfor utdanningsnivåer **blant høyaktive mosjonister**.



I figur 5.4 representerer søylene prosentandeler kvinner og menn innenfor ulike utdanningsnivåer. For ulike utdanningsnivåer er ikke forskjellene like store mellom menn og kvinner slik det var for alderskategoriene, men to andeler skiller seg likevel ut; størst andel blant kvinnene som er høyaktive befinner seg på utdanningsnivået som tilsvarer en videregående allmennfaglig utdanning og størst andel høyaktive menn befinner seg på det øverste utdanningsnivået som tilsvarer universitet eller høgskoleutdanning med fem års varighet eller mer.

Av denne deskriptive fordelingen av høyaktive menn og kvinner på ulike utdanningsnivåer og for ulike aldersgrupper ser det altså ut til at høyaktivitet blant menn og kvinner har ulik utbredelse med hensyn til bakgrunn. Det er interessant at det er størst andel menn å finne blant de godt voksne og eldste og blant de med lengst utdanning. Dette stemmer overens med kjennetegn ved deltagere i Birkebeineren, som har overvekt av menn som nettopp er godt voksne og har høyere utdanning (forskning.no).

I tabell 5.2 gjengis en multivariat binomisk regresjonsanalyse av sammenhengen mellom sosial bakgrunn og den høyaktive treningsvanen i to modeller. Den første modellen tar

utgangspunkt i de fire bakgrunnsvariablene og tester for H_1 og H_2 , og den andre tester for samspillseffekter i H_3 og H_4 , og kontrollerer for variablene for å bo i stor by samt hyppig aktivitet på organiserte arenaer. Analysen estimerer en sannsynlighet for å kategoriseres som høyaktiv mosjonist ut i fra forholdstallet høyaktive mosjonister og andre.

Parameterestimaterne oppgis i logits og i odds. Estimer i logit og odds kan være lite intuitive, så i første omgang vil jeg kun kommentere retningen på sammenhengene som kan leses ut av estimatene fortegn. For hypotesetest av parametrene vil sammenhenger som er signifikante på 5 prosentnivået godtas. Signifikans på 5 prosentnivået markeres med en stjerne, mens parameterestimer som er signifikante på 1 eller 0,1 prosentnivået markeres med henholdsvis to og tre stjerner. Jeg vil begynne med å kommentere modellenes mål på forklaringsverdi og tilpasning – og deretter resultatet av hypotesetest.

Tabell 5.2: Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel ”høyaktiv mosjonist”. Parameterestimer på logit-nivå.

	Modell 1		Modell 2	
	Logit	Odds	Logit	Odds
Konstant	-3.127***	.044***	-4.486***	.011***
Bakgrunnsvariable:				
Aldersgruppe	.187**	1.206**	.398***	1.489**
Kvinne	.297	1.346	2.115**	8.290**
Utdanning	.139*	1.149*	.243*	1.275*
Inntekt	-.112	.894	-.115	.891
Kvinne * Aldersgrupper			-.281*	.755*
Kvinne * Utdanning			-.210*	.810*
Kontrollvariable				
Stor by			0.442*	1.556*
Organisert trening			1.264***	3.539***
-2LL	815.588**		786.766***	
Hosmer-Lemeshow(p)	7.394 (0.495)		8.075 (0.426)	
Nagelkerke r^2	0.026		0.072	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ $\wedge p < 0,1$

Modell 1

Reduksjonen i – 2LL statistikken i modell 1 er signifikant på 1 prosentnivået i forhold til en modell uten forklaringsvariable. Hosmer-Lemeshow - testen viser til at det er 49,5 % sannsynlighet for å få en observator lik eller større enn den som er beregnet her, og modellen er således å anse som en god tilpasning til data.

Resultatet av hypotesetestene for koeffisientene viser til en signifikant *positiv* sammenheng mellom forklaringsvariablene alder og utdanning på den avhengige variabelen. Koeffisienten

for kvinne viser til en positiv sammenheng som ikke er signifikant, så til tross for at det i tråd med deskriptiv statistikk personer i tabell 5.1 er en større andel kvinner enn menn blant de som trener høyaktivt, ser ikke denne effekten ut til å være signifikant før man kontrollerer for samspill med alder og utdanning. Koeffisienten for inntekt viser til en negativ sammenheng som ikke er signifikant. Antakelsen i H_1 , at både utdanning og inntekt vil bidra til en økt sannsynlighet for en høyaktiv treningsvane, får derfor bare delvis støtte. Det ser ut til at utdanning har en positiv sammenheng med sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist, men det samme gjelder ikke for inntekt. Antakelsen i H_2 , at økt alder vil redusere sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane, finner ikke støtte i denne modellen. Riktignok fantes det en sammenheng mellom alder og avhengig variabel, men denne viste seg å gå motsatt vei enn først antatt. Det ser altså ut til at sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist stiger for økte alderstrinn.

Til tross for at en stor andel av deltagerne i fysiske konkurranser er høytlønnede ser det altså ikke ut til at inntekt har noe å si for den hverdagslige høyaktiviteten. Dette er i tråd med funn fra SSB (Vaage 2009), som tilsier at inntekt har liten effekt for hvem som er mye i fysisk aktivitet. Den positive sammenhengen mellom utdanningsnivå og høyaktivitet kan riktignok antyde at folk med mer krevende karrierer trener mye, men da er det først og fremst varighet i utdanning og ikke inntekt som bidrar til dette.

Modell 2

Modell 2 tester for samspill mellom kjønn og alder, og kjønn og utdanning. I tillegg kontrolleres det for bosted i en større by og for hyppig aktivitet på organiserte treningsarenaer. Reduksjonen i -2LL statistikken er signifikant på 0,1 % -nivået i forhold til modell 1. Hosmer-Lemeshow - testen bekrefter en god tilpasning til data, og Nagelkerkes pseudo r^2 har økt noe.

Alderskoeffisienten viser til en signifikant positiv sammenheng mellom alder og avhengig variabel *blant menn*. Sannsynligheten for å trene mye estimeres derfor til å øke jo eldre menn blir. Kjønnskoeffisienten viser til en signifikant høyere sannsynlighet dersom man er kvinne i forhold til menn blant de som er yngst og som også har laveste utdanningsnivå.

Utdanningskoeffisienten viser til en signifikant positiv sammenheng mellom utdanningsnivå og avhengig variabel *blant menn*. Dette tilsier at menn også får økt sannsynlighet for å trene mye jo høyere utdannet de er. Interaksjonsleddene viser til en negativ tilleggseffekt *for*

kvinner som reduserer sannsynligheten for både økt alder og utdanning. Dette innebærer at sannsynligheten reduseres for kvinner ved økt alder, og for høyere utdanningsnivåer. Interaksjonsleddenes signifikans viser altså til at effekten av alder og utdanning på sannsynligheten for å trene høyaktivt er forskjellig for menn og kvinner. Som figur 5.3 og 5.4 også illustrerte, estimerer modellen en større andel menn for økte alderskategorier og utdanningsnivåer også kontrollert for de andre bakgrunnsvariablene. Det ser ut til at kvinner har en høyere sannsynlighet for å ha en høyaktiv treningsvane enn menn på lavere utdanningsnivåer og alderstrinn. På høyere utdanningsnivåer og for økt alder vil denne sannsynligheten reduseres for kvinner, mens sannsynligheten for menn vil øke. Modellen gir derfor støtte til antakelsene i H_3 og H_4 om at menn vil ha en større sannsynlighet for å trene mye blant de som er litt eldre og for de som har lengre utdanning.

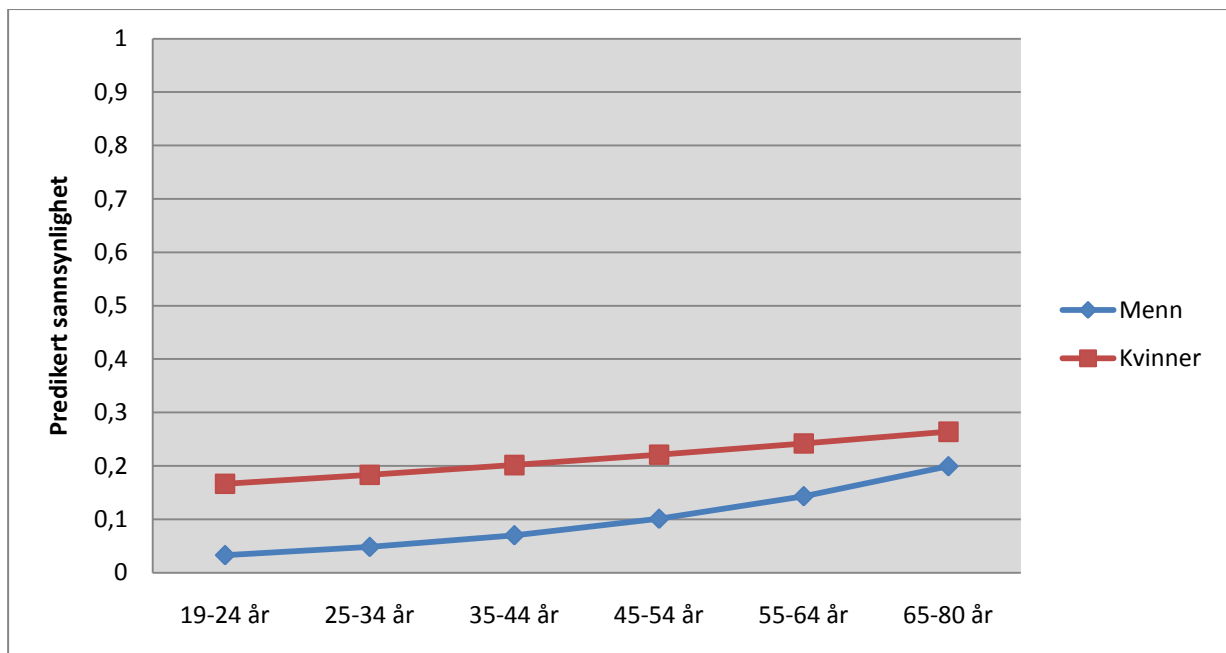
Et annet funn er at kontrollvariablene også viser til signifikante positive sammenhenger med sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist. Modellen estimerer en høyere sannsynlighet for å ha en høyaktiv treningsvane innen ski, sykling, trening i nærmiljø eller hjemme dersom man også trener hyppig på organiserte arenaer, samt hvis man bor i by. Dette tyder på at høyaktive trener *variert* og at flertallet av de som har et slikt aktivitetsnivå bor i by.

5.2.1 Betingede effektplott – ulik alder og utdanningseffekt for menn og kvinner

Samspillseffektene som modell 2 estimerer kan best illustreres i et betinget effektplott. Effektplottene er *betinget* i den grad at de viser effekten av variabelen når alle andre uavhengige variable holdes konstant. Alle de uavhengige variablene kan ikke fungere som ukjente i effektplottet, derfor må verdier for de variablene som ikke skal illustreres i plottet velges og inngå som ledd i konstanten. I dette tilfellet velges gjennomsnittsverdiene på de øvrige variablene, ettersom dette er vanlig (Eikemo og Clausen 2007: 76), og fordi det viser til hvor tyngdepunktet i materialet ligger. Slike sammensatte kombinasjoner på mange variable kan være lite sammenfallende med virkelige svarkombinasjoner, så effektplottene må derfor sees på som en forenkling. Ikke desto mindre vil kurvene illustrere hvordan sammenhengen ser ut. Det er imidlertid slik at effekten av variablene ville sett tilsvarende ut dersom andre kategorier for de øvrige variablene hadde blitt valgt, kurvene ville bare blitt parallellforskjøvet lenger opp eller lenger ned på aksene for predikert sannsynlighet.

Ulik alderseffekt for menn og kvinner

Figur 5.5. Betinget effektplott - Modell 2: Samspillseffekt mellom kjønn og alder for predikert sannsynlighet for å være høyaktiv mosjonist, kontrollert for øvrige variable.



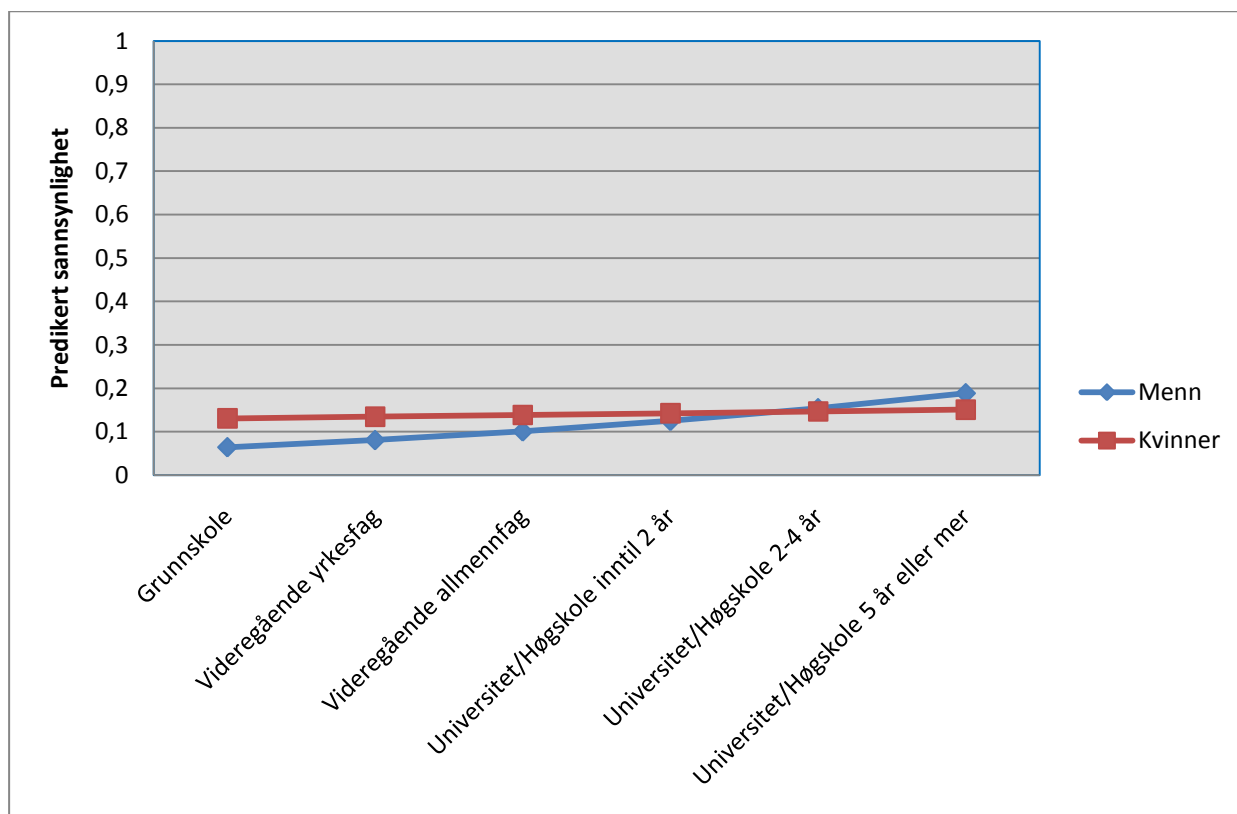
Ettersom regresjonsanalysen estimerer utvikling i en rett linje er sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist her estimert til å stige lineært med økt alder både for kvinner og menn. Dette er nok resultat av at både kvinner og menn hadde en relativt sett lav andel høyaktive med denne treningsvanen blant de yngste. Sett i forhold til fordelingen av menn og kvinner i ulike aldersgrupper som presentert i figur 5.3 vet vi at kvinnenenes toppunkt i utgangspunktet befant seg i en av de midterste alderskategoriene, og mennene var i overtall i noe eldre alder. Kurvene for menn og kvinner her i figur 5.5 nærmer seg hverandre i den eldste aldersgruppen. Figuren er estimert på bakgrunn av gjennomsnittsverdiene på de andre uavhengige variablene, hadde kurven vært beregnet for et høyere utdanningsnivå ville nok kurvene krysset hverandre, ettersom forskjellen mellom menn og kvinner ikke bare reduseres ved økt alder, men også ved økt utdanning.

Resultatet står i motsetning til tidligere funn som tilsier at effekten av alder tilsvarer en sklie, der flere vil falle fra ved økt alder (Dølvik m.fl. 1988). Det samsvarer i større grad med funn som har vist at de eldste har tilsvarende like mange aktive som de yngste når det gjelder hyppighet av aktivitet (Breivik og Vaagbø 1998, Vaage 2009). Ettersom den avhengige variabelen er operasjonalisert slik at den skal sikre for en viss intensitet og varighet ved treningen, kan det ikke i dette tilfellet sies at denne type høyaktivitet reduseres med økt alder.

Et argument mot dette kan selvfølgelig være at ”svett og andpustenhet” ikke nødvendigvis er et sammenliknbart mål på intensitet for alle aldersgrupper, ettersom eldre kanskje blir fortere slitne enn yngre. At den laveste sannsynligheten beregnes for den yngste aldersgruppen har sammenheng med at modellen er lineær, og at flere eldre enn yngre er predikert til å trene høyaktivt på denne måten. Dette var et mønster som også fremkom av figur 5.3 som viste en søylediagram med prosentandelen høyaktive kvinner og menn i alle aldersgrupper. Figur 5.2 som viste søyler for de som trener hyppig egenorganisert og organisert for alle aldersgrupper viste at de yngste *ikke* var den minste andelen som trente hyppig egenorganisert, det kan derfor også se ut til at de som er blant de yngste har oppgitt lavere grad av svett og andpustenhet.

Ulik utdanningseffekt for menn og kvinner

Figur 5.6. Betinget effektplott - Modell 2: Samspillseffekt av kjønn og utdanning på predikert sannsynlighet for å være høyaktiv egentrener kontrollert for øvrige variable.



Figur 5.6 viser til samme tendens som i figur 5.5; kvinnene har større sannsynlighet for å ha en høyaktiv treningsvane i forhold til menn på lavere utdanningsnivåer. Denne forskjellen reduseres ved økt utdanning, og blant de med lengst utdanning er det menn som har størst

sannsynlighet for å trene høyaktivt. Den estimerte linjen er noe brattere for menn, noe som tilsier at effekten av utdanning er mer avgjørende for menns høyaktivitet enn for kvinner. At kurven for utdanningseffekt blant kvinner ser ut til nærmest å være flat, ettersom stigningen er mye svakere, kan komme av at den største andelen kvinner, i tråd med figur 5.4, befant seg på det midterste utdanningsnivået som tilsvarer videregående allmennfag. Den estimerte modellen tegner derfor et mer presist bilde av menns utdanningseffekt²⁰.

5.3 Hovedfunn – høyaktivitetens sosiale mønster

Kapittelet har testet for antakelser om sammenhenger mellom sosial bakgrunn og en høyaktiv treningsvane i fire hypoteser. H₁ antok en positiv korrelasjon mellom utdanning og inntekt på den ene siden og det høyaktive aktivitetsmønsteret. Funnet fra denne analysen tilsier at bare høyere utdanning har en sammenheng med et høyaktivt treningsmønster, noe som er i tråd med funn fra studier som tar for seg fysisk aktivitet i forhold til inaktivitet (blant annet Slagsvold og Veenstra 2009, Vaage 2009). I tillegg til at inntekt ikke hadde en signifikant sammenheng med denne sannsynligheten viste koeffisienten til en negativ effekt i stedet for en positiv. Dette kan for eksempel peke i retning av at de som tjener mer kanskje har mindre mulighet til å ta seg tid til å være i aktivitet i såpass høy grad. Siden inntekt ikke har vist noen signifikant sammenheng med høyaktivitet, kan ikke økonomi i seg selv sies å bidra til en treningselite blant hverdagsmosjonister. Utdanningseffekten viste seg også som forventet i H₄ å være sterkest for menn, slik at det er større sannsynlighet for at menn trener mye i forhold til kvinner blant de med lengst utdanning. På de lavere utdanningsnivåene estimerte modellen en større sannsynlighet for at kvinner trener mye.

H₂, som antok en negativ sammenheng mellom økt alder og et høyaktivt treningsmønster har ikke funnet støtte i dette tilfellet. Sammenhengen mellom alder og den høyaktive treningsvanen var riktignok signifikant, men gikk motsatt vei enn antatt. Det kan virke noe overraskende at modellen estimerte en økt sannsynlighet for å trene mye ved høyere alder både for menn og kvinner, ettersom det i denne operasjonaliseringen var tatt høyde for intensitet, og selve intensiteten ved trening var forventet å avta med økt alder (Breivik 2008:

²⁰ En måte å benytte utdanningsvariabelen på som hadde tatt høyde for kurvelinearitet hos en av undergruppene i samspillet hadde vært å benytte dummyvariable for hver alderskategori. Ettersom dette ville medført til diskrimineringsproblem i den kommende analysen (se Eikemo og Clausen 2007: 129), hvor undergrupperinger i samspillseffekter kunne ført til noen celler med svært få observasjoner, har ikke dette vært en gunstig måte å bruke utdanningsvariabelen her. I stedet blir det nødvendig å tolke de predikerte kurvene i lys av hva som fremkommer av de deskriptive fordelingene, som i figur 5.3. og 5.4.

157). At sannsynligheten for å trene mye øker med alder er imidlertid i tråd med funn som har vist til at eldre er like aktive som yngre dersom man kun ser på hyppighet (Breivik 2008, Vaage 2009).

H₃ antok et samspill mellom kjønn og alder der det var forventet at det blant de eldste ville være en større sannsynlighet for at menn trente høyaktivt i forhold til kvinner.

Prosentandelene menn og kvinner som trener høyaktivt for alle aldersgrupper viste til at menn i større grad enn kvinner var representert i de eldste aldersgruppene. Predikert sannsynlighet for at menn har den høyaktive treningsvanen blant de som er litt eldre, kontrollert for andre uavhengige variable, viste seg å være større enn for kvinner dersom man også ser på de som har lengst utdanning. Ettersom kvinner hadde en negativ tilleggseffekt for både økt utdanning og økt aldersnivå ble andelen estimert større for menn som både var eldre og hadde lenger utdanning. Blant de med lavere utdanning er sannsynligheten større for at kvinner er aktive på denne måten. Analysen gir derfor ikke et entydig bilde av hvorvidt det er kvinner eller menn som har størst sannsynlighet for å trene mye, ettersom dette vil avhenge av både hvilket utdanningsnivå og alderstrinn man ser på. Antakelsen i H₃ har derfor også blitt modifisert til; Kontrollert for inntekt, å bo i stor by samt hyppig trening på organiserte arenaer, er det blant de eldste en større sannsynlighet for at menn trener mye enn kvinner dersom de også har høyere utdanning.

Dette mønsteret vil danne utgangspunktet for en diskusjon i kapittel 8, hvor siktemålet er å drøfte hvilke ønsker, oppfatninger og muligheter alder, kjønn, inntekt og utdanning kan gi som er av betydning for en høyaktiv treningsvane. Før dette skal tilgjengelige mål på ønsker og oppfatninger, i form av motiver, samt relevante mål på hindringer for fysisk aktivitet trekkes inn i analysedelens neste to kapitler. I første omgang testes det for hvilke motiver som bidrar til en høyaktiv treningsvane – blant annet for å undersøke om kjønnsforskjellen i høyaktiv deltakelse kan tilskrives at menn og kvinner motiveres ulikt. Deretter testes det for hvilke muligheter, det vil si fravær av hindringer, som har sammenheng med den høyaktive treningsvanen. Her vil det også testes for om alder, inntekt og utdanningseffekt på høyaktivitet har sammenheng med ulik mulighet til deltakelse i høyaktivitet.

6 Motivers effekt på en høyaktiv treningsvane

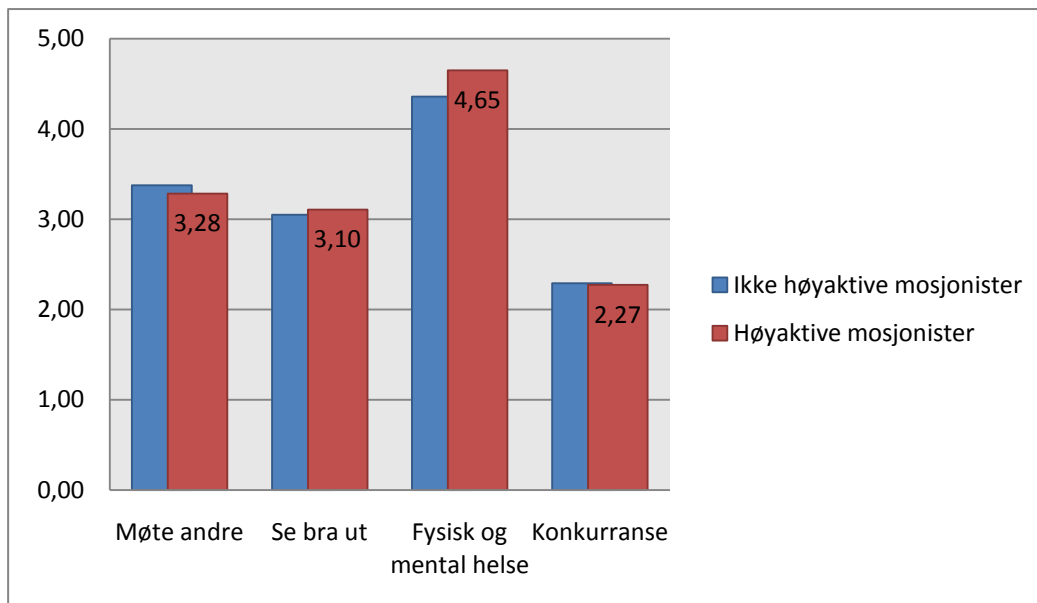
Kapittelet tar for seg spørsmålene; *Hva motiverer til en høyaktiv treningsvane – og på hvilken måte har sosial variasjon i motivasjon betydning for sannsynligheten for å trene mye?* I tråd med Hedströms DBO-teori og modellen for fysisk aktivitet vil sosial bakgrunn danne et mønster for fysisk aktivitet fordi ulike bakgrunn gir ulike muligheter, ønsker og oppfatninger. Formuleringen i forskningsspørsmålet viser til at det i utgangspunktet forventes at ulike sosiale grupper motiveres ulikt, og at dette er av betydning for hvem som trener mye. I dette kapitlet vil det fokuseres på *kvinner og menns motiver til trening*. Kvinner og menns deltakelse i fysisk aktivitet relateres gjerne til ulike typer motiver, og deltakelse i høyaktiv trening bør derfor forstås ut i fra dette. Motivene i analysen vil som nevnt fungere som et kombinert mål på ønsker og oppfatninger. Innledningsvis presenteres rangeringen av motivene ”å se bra ut,” ”fysisk og mental helse”, ”å møte andre” og ”å konkurrere” blant de som trener høyaktivt og øvrige. Deretter presenteres fordelingen av kjønn på de nye uavhengige variablene for å gi et oversiktsbilde av sammenhengen mellom de variablene hvor samspill forventes. Hypotesene H_5 til H_8 , som antar sammenhenger mellom motiver og høyaktivitet, og samspill mellom motiver og kjønn i forhold til deltakelse i høyaktiv trening, testes i tabell 6.1 i trinnvise modeller. Analysen i dette kapitlet bygger videre på analysen fra foregående kapittel, og i modell 3 trekkes de fire motivvariablene inn, og i modell 4 trekkes interaksjonsleddene inn.

6.1 Motiver – gjennomsnittlig rangering høyaktive og andre

Hva som motiverer til høyaktivitet kan besvares gjennom å se på om høyaktive motiveres annerledes enn de som ikke trener på tilsvarende nivå. I figur 6.1 er gjennomsnittlig score på motiver blant høyaktive og andre gjengitt i et søylediagram. Gjennomsnittlig verdi er i diagrammet oppgitt for høyaktive²¹. Diagrammet viser således både en rangering av motiver blant høyaktive, og hvordan gjennomsnittsscoren på motivene er for høyaktive – i forhold til de som ikke er høyaktive.

²¹ Gjennomsnittlig verdi for begge kategorier, samt t-test av forskjellen er gjengitt i vedlegg C.

Figur 6.1.: Gjennomsnittlig score motiver for høyaktive mosjonister og andre, på skala fra 1 - 5 der 5 er svært viktig. Gjennomsnittsverdi oppgitt for de som har en høyaktiv treningsvane.



Gjennomsnittlig score på de fire begrunnelsene for sport blant høyaktive er påfallende lik rangeringen av motiver blant de som trener mindre eller på organiserte arenaer.

Sammenligningen av middelerverdiene kan testes i en t-test. Nullhypotesen tilsier da at gjennomsnittene er like, og eventuelle forskjeller bare er resultat av tilfeldigheter.

Testobservatoren kan beregnes ut i fra å dividere differansen mellom gjennomsnittene med standardfeilen til denne differensen, og testobservatoren vil da være t-fordelt med frihetsgrader $df = (N_1 + N_2 - 2)$, (Skog 2009: 181). Det eneste motivet som har en signifikant forskjellig gjennomsnittsscore blant høyaktive i forhold til resten er fysisk og mental helse, hvor forskjellen er signifikant på 0,1 % - nivået. Som det fremgår av figuren er det blant høyaktive en signifikant *høyere* gjennomsnittsscore for viktigheten av fysisk og mental helse. Det som kan tolkes fra denne figuren er derfor at høyaktivitet nok ikke motiveres av andre grunner eller på annerledes måter enn mer moderat aktivitet, eller for trening på organiserte arenaer. Men de som er høyaktive vektlegger helse som viktig grunn til sport i noe større grad enn resten.

6.2 Hva motiverer til å trene høyaktivt?

Dette avsnittet vil teste for følgende hypoteser;

H₅: Økt vektlegging av fysisk og mental helse vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt

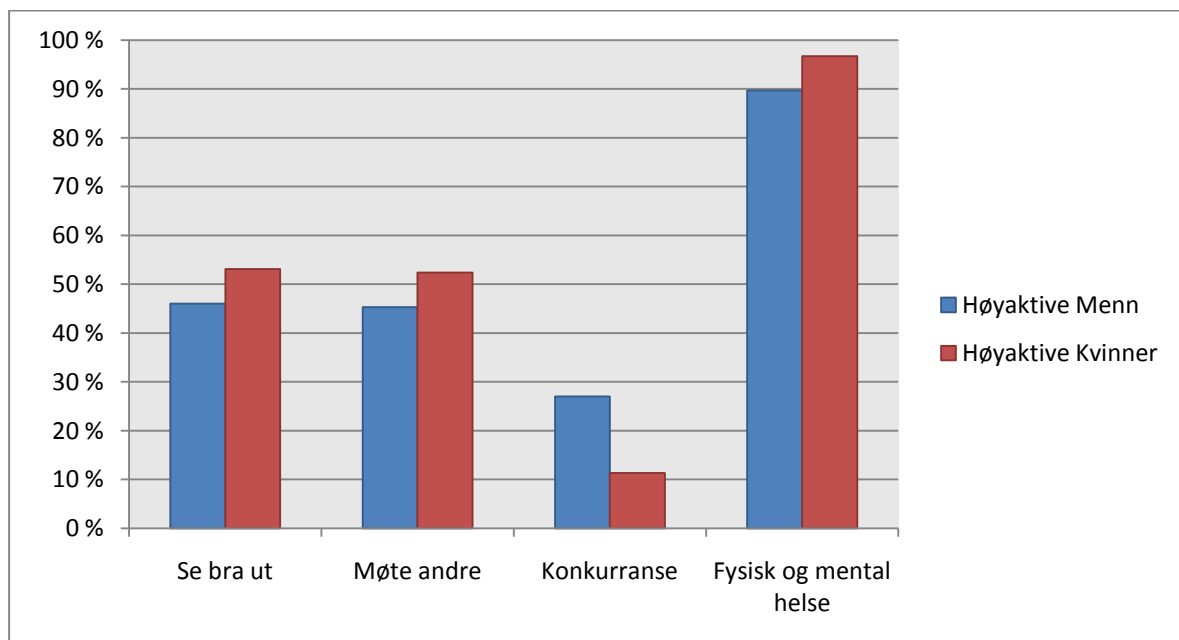
H₆: Økt vektlegging av å møte andre vil redusere sannsynligheten for å ha denne høyaktive treningsvanen – i størst grad for menn

H₇: Økt vektlegging av å se bra ut vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt – i størst grad for kvinner

H₈: Økt vektlegging av å konkurrere vil øke sannsynligheten for å trene høyaktivt – i størst grad for menn

Hypotesetestingen vil både ta rede på hva som kan motivere til høyaktivitet, og hvorvidt menn og kvinner har ulike motiver for å trene mye. Før jeg trekker motivene inn i den logistiske regresjonsanalysen som estimerer sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist kontrollert for øvrige forklaringsvariable, vil jeg presentere hvordan fordelingen av menn og kvinner på motivene ser ut. Dette kan gi et oversiktsbilde over i hvilken grad menn og kvinner har ulik motivasjon for å trene høyaktivt. I figur 6.2 vises søyler for andelen menn og kvinner som har svart at grunnene ”å se bra ut”, ”å konkurrere”, ”å møte andre” og ”fysisk og mental helse” er *litt* eller *svært viktig* for å drive med sport.

Figur 6.2: **Andel høyaktive menn og kvinner i %** som oppgir følgende motiver som litt eller svært viktig.



Nær sagt samtlige – over 90 % - av både kvinnelige og mannlige høyaktive mosjonister synes fysisk og mental helse er en litt viktig eller svært viktig grunn til å drive med sport. Dette er i

tråd med at normen om å ivareta egen helse er sterk. Motivet kan også sees på som en idealistisk begrunnelse til å drive med idrett, som i kraft av dette sanker større oppslutning enn mer overfladiske begrunnelser som utseende og konkurranse. Det ser ut til å være en liten overvekt kvinner som vektlegger å se bra ut, å møte andre og fysisk og mental helse, men forskjellen ser ikke ut til å være betydelig ved første øyekast. For motivet for å konkurrere er det en mer betydelig forskjell og overvekt av menn som har oppgitt dette som litt eller svært viktig grunn til å drive med sport. Dette ser ut til å være i tråd med funn fra tidligere studier av sosial bakgrunns innvirkning på motiver (Breivik og Vaagbø 1998, Seippel 2006, Ulseth 2008).

I tabell 6.1 under presenteres resultatet av hypotesetest. Som tidligere vil jeg først kommentere modellens mål på tilpasning og forklaringsverdi først, og deretter resultatet av hypotesetestingen.

Tabell 6.1. Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel "høyaktiv mosjonist". Parameterestimer på logitnivå.

	Modell 3		Modell 4	
	<i>Logit</i>	<i>Odds</i>	<i>Logit</i>	<i>Odds</i>
Konstant	-5.883***	0.003***	-6.745***	0.001***
Bakgrunnsvariable:				
Aldersgruppe	.463***	1.589***	.601***	1.824***
Kvinne	2.529**	12.544**	3.944***	51.624***
Utdanning	.100	1.105	.075	1.077
Inntekt	-.081	.922	-.093	.911
Kvinne * Aldersgrupper	-.339*	.712*	-.534**	.586**
Kvinne * Utdanning	-.237*	.789*	-.180	.836
Kontrollvariable				
Stor by	0.561*	1.753*	.557*	1.746*
Organisert trening	1.053**	2.867**	1.024**	2.784**
Motiver				
Å se bra ut	-.036	0.965	.218	1.244
Å konkurrere	.272*	1.312*	.499**	1.648**
Å møte andre	-.309**	.734**	-.570**	.565**
Fysisk mental helse	.441**	1.554**	.419**	1.520**
Kvinne * å se bra ut			-.414*	.661*
Kvinne * å konkurrere			-.431^	.650^
Kvinne * å møte andre			.446*	1.562*
-2LL	662.781***		653.096*	
Hosmer-Lemeshow(p)	10.262 (0.247)		5.094 (0.748)	
Nagelkerke r²	0.103		0.122	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ ^ $p < 0,1$

Modell 3

Forbedringen i -2LL statistikk er signifikant på 0,1 % nivået – noe som tilsier at forklaringsverdien for hvem som er høyaktive mosjonister forbedres når motivene trekkes inn. Signifikanssannsynligheten for å få oppgitte Hosmer-Lemeshow verdier viser til at begge modellene tilfredsstillende forutsetningen om at den estimerte modellen er en akseptabel tilpasning til data.

Modellen gir støtte til antakelsen i H₅, de som rangerer fysisk og mental helse som viktigere vil ha større sannsynlighet for å trene mye i forhold til de som ikke gjør det. Å være motivert av fysisk og mental helse vil således øke sannsynligheten for å ha en høyaktiv treningsvane. Som det kom frem av figur 6.2, som viste prosentvis fordeling av høyaktive kvinner og menn på de fire motivene, var det nær sagt ingen av de som har en slik høyaktiv treningsvane som syntes fysisk og mental helse var noe mindre enn litt eller svært viktig.

Av andre funn viser også motivene for å konkurrere og å møte andre til signifikante sammenhenger i forhold til sannsynligheten for høyaktivitet. Retningen på korrelasjonen er henholdsvis positiv for de som oppgir at å konkurrere er en viktig grunn til sport, mens den er negativ for de som synes å møte andre er en viktig begrunnelse. Dette *kan* peke i retning av at høyaktive mosjonister som trener utenfor organiserte arenaer foretrekker å trene alene, og i en viss grad også motiveres av konkurranser. Sammenhengene i de sosiale bakgrunnsvariablene endret seg ikke nevneverdig når motiver ble trukket inn, dette kan tyde på at motivene således forklarer en annen side ved høyaktivitet enn det bakgrunn i seg selv gjør. Videre at det kan være andre mekanismer som knytter ulik sosial bakgrunn til en høyaktiv treningsvane.

Modell 4

I modell 4 testes det for samspillseffekter mellom kjønn og motiver. Samspillsvariablene er med på å spesifisere modellen noe bedre, det viser den signifikante reduksjonen i -2LL statistikken til, samt at Nagelkerkes mål på r^2 øker noe.

Koeffisienten for samspillet mellom kjønn og å møte andre som motiv til en høyaktiv treningsvane er signifikant og viser til en positiv tilleggseffekt for kvinner. Det kan derfor se ut til at kvinner i høyere grad enn menn motiveres av å møte andre på trening blant de som har en høyaktiv treningsvane. Blant menn reduseres derimot sannsynligheten for å trene høyaktivt dersom man i større grad vektlegger å møte andre som grunn til trening. H₆ finner

derfor støtte; økt vektlegging av å møte andre på trening vil redusere sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane i større grad for menn i forhold til kvinner. Men ettersom effekten av økt vektlegging av å møte andre som begrunnelse for trening reduserer sannsynligheten for høyaktivitet *mer* enn den positive tilleggseffekten som er estimert for kvinner, vil også kvinner ha en redusert sannsynlighet dersom de i større grad vektlegger å møte andre. De som i større grad vektlegger å møte andre på trening har derfor en lavere sannsynlighet for å ha en slik høyaktiv treningsvane uavhengig om man er mann eller kvinne – men effekten er sterkere for menn.

Samspillsleddet for kjønn og motivet for å se bra ut er signifikant, dette gir støtte til en antagelse om at kvinner og menn motiveres i ulik grad av utseendet. Imidlertid går sammenhengen motsatt vei enn antatt i H_7 , noe som tilsier at kvinner får en negativ tilleggseffekt som er med på å redusere sannsynligheten jo viktigere man synes utseendet er. Dette betyr ikke nødvendigvis at færre kvinner enn menn blant de som trener høyaktivt lar seg motivere av utseendet, men at det er flere kvinner blant de som *ikke* trener høyaktivt som har oppgitt at utseendet er viktig. Dette vil i så fall innebære at de fleste kvinner som har oppgitt at å se bra ut er et viktig motiv trener på andre arenaer, eller mer moderat. Sannsynligheten blant kvinner som oppgir utseendet som viktig har derfor fått en lavere sannsynlighet for å ha en slik høyaktiv treningsvane. Koeffisienten for viktighet av å se bra ut blant menn er ikke signifikant, men peker i en positiv retning. Dette kan indikere at det er flere menn som har oppgitt at de synes å se bra ut er en viktig grunn til sport blant de som trener mye i forhold til de som trener mindre. Av denne grunn kan det se ut til at viktigheten av å se bra ut vil bidra til å øke sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane blant menn, men redusere sannsynligheten blant kvinner. Ettersom tidligere funn tilsier at kvinner er mer motivert av å se bra ut enn menn, kan dette resultatet peke i retning av at de kvinnene som motiveres av utseendet antageligvis bruker andre arenaer – som for eksempel treningssentre (Ulseth 2008) – i stedet for å ta i bruk omgivelser.

Samspillsleddet for kjønn og motivet for å konkurrere viser ikke til en signifikant forskjellig effekt for kvinner og menn på 5 % nivået. Fortegnet er imidlertid negativt, noe som tyder på at høyaktive kvinner i noe mindre grad enn menn vektlegger å konkurrere som motiv til trening. Koeffisienten som viser til effekten av økt vektlegging av å konkurrere for sannsynligheten for å trene mye blant menn er imidlertid signifikant og peker i positiv

retning. Antakelsen i H_8 om at økt vektlegging av å konkurrere vil innebære en økt sannsynlighet for å trene mye blant menn, er derfor foreløpig ikke helt utelukket.

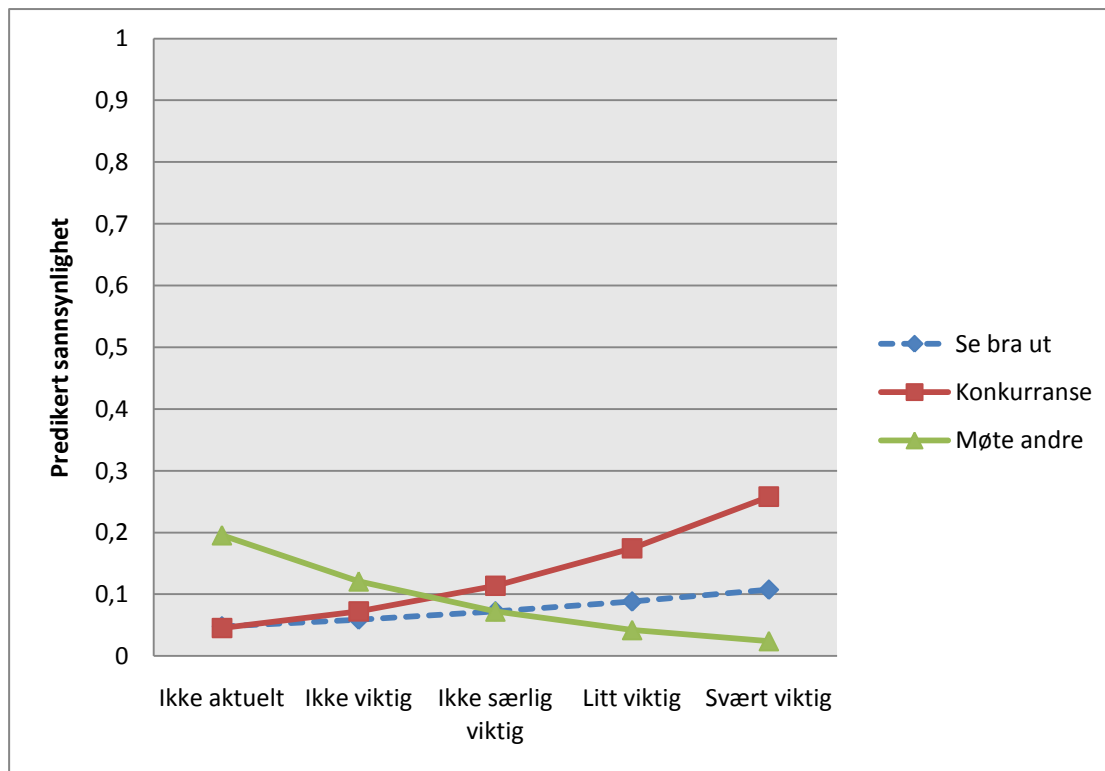
I modell 4 er ikke samspillseffekten mellom kjønn og utdanning lenger signifikant. Et vanlig problem når samspillsledd inkluderes i en modell er multikolinearitet, det vil si at den interne korrelasjonen mellom forklaringsvariablene medfører upresise estimater og store signifikansverdier. Dette skyldes at samspillsleddene baserer seg på variable som allerede eksisterer i modellen. Multikolinearitet kan avdekkes i korrelasjonstabeller, og den vanlige tommelfingerregelen er at Pearsons korrelasjon ikke bør overstige 0,8 (Eikemo og Clausen 2007: 125 -6). I dette tilfellet viser en korrelasjonstest²² mellom forklaringsvariablene i regresjonsmodellen ikke til en slik internkorrelasjon. Årsaken til at samspillseffekten mellom kjønn og utdanning forsvinner når samspill mellom kjønn og motiver trekkes inn må derfor være en annen. Det kan derfor tenkes at den ulike utdanningseffekten for menn og kvinner var mediert av at menn og kvinner også motiveres forskjellig. En mulighet kan derfor også være at ulik utdanningslengde bidrar til å prege kvinner og menns ønsker og oppfatninger om fysisk aktivitet.

6.2.1 Betinget effektplott - effekten av motiver blant høyaktive kvinner og menn

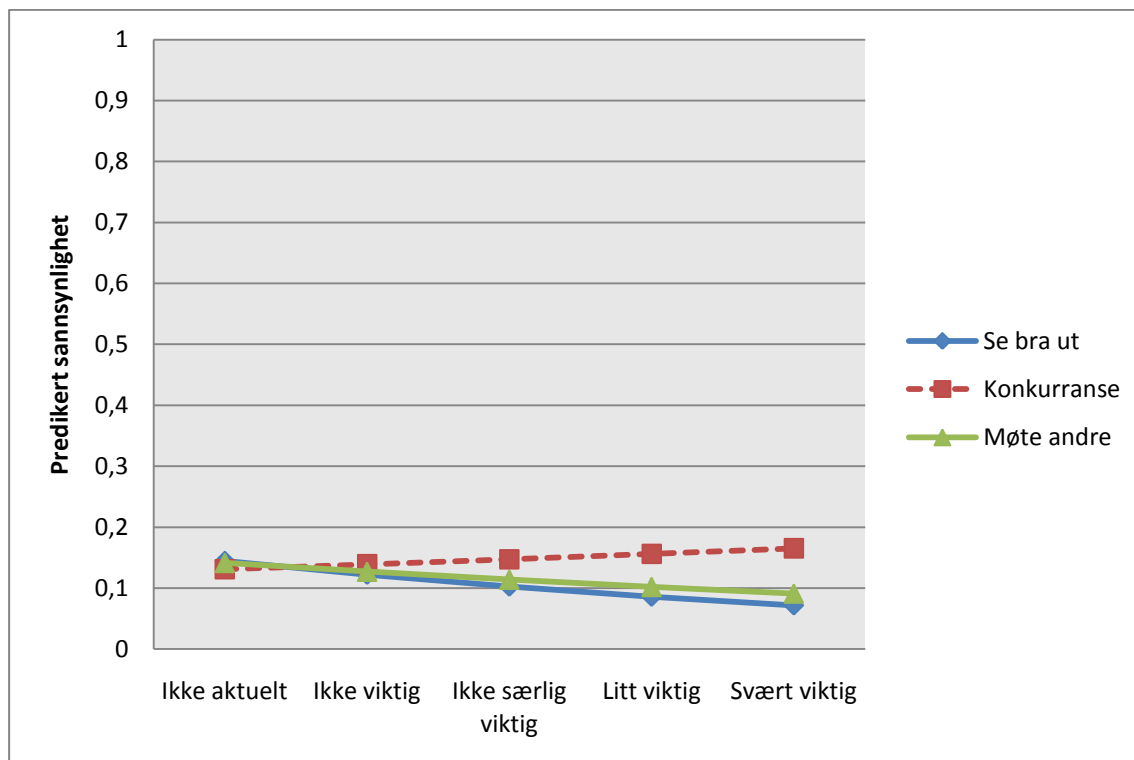
Hvordan viktigheten av motivene for å se bra ut, å konkurrere og å møte andre har betydning for predikert høyaktivitet, og hvordan dette varierer for menn og kvinner kan best illustreres i betingede effektplott. Effekten av fysisk og mental helse er ikke inkludert her, ettersom dette motivet ikke er antatt å være forskjellig for menn og kvinner, men utelukkende bidrar til en høyere sannsynlighet for høyaktivitet for alle. Som tidligere er gjennomsnittsverdier beregnet for de øvrige uavhengige variablene. I figur 6.3 presenteres effekten av rangeringen på motivene for sannsynligheten for å være høyaktiv blant menn, og i 6.4 presenteres effekten av rangeringen på motivene blant kvinner. Kurver beregnet for sammenhenger som ikke var signifikante i regresjonsmodellen presenteres som stiplede.

²² Korrelasjonstabell for relevante estimater gjengis i vedlegg E.

Figur 6.3. Betinget effektplott – Modell 4: **Viktigheten av motivene ”å se bra ut”, ”å konkurrere” og ”å møte andre” for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist blant menn.**



Figur 6.4. Betinget effektplott - Modell 4: **Viktigheten av motivene ”å se bra ut”, ”å konkurrere” og ”å møte andre” for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist blant kvinner.**



Størst andel høyaktive mosjonister blant menn ser ut til å være blant de som vektlegger å konkurrere som en viktig grunn til å drive med sport. Økt vektlegging av å se bra ut ser også ut til å bidra til en økt sannsynlighet, men denne sammenhengen er ikke signifikant blant menn. Allikevel er det rimelig å anta at det er en større sannsynlighet for å finne menn som vektlegger både utseende blant de som har en høyaktiv treningsvane i forhold til de som ikke trener høyaktivt. Økt vektlegging av å møte andre reduserer helt klart den predikerte sannsynligheten for menns høyaktivitet. Det er en større sannsynlighet for at menn trener mye dersom de har oppgitt at å møte andre er en uaktuell grunn for sport. Det kan derfor se ut til at menn som trener høyaktivt på denne måten foretrekker å trene på egenhånd. Ettersom trening på egenhånd og høy vektlegging av konkurranse også er kjennetegnende for Birkebeinerdeltakere (forskning.no), kan det se ut til at de samme mekanismene som bidrar til menns deltakelse i fysiske konkurranser også ser ut til å være gjeldende for menns høyaktivitet i hverdagen.

Kvinner ser ut til å motiveres til høyaktivitet på en noe annerledes måte enn menn, og sammenhengene gir også mindre utslag i estimert sannsynlighet for kvinner. Høyere rangering av å konkurrere er for kvinner, i likhet med menn, estimert til å gi en høyere sannsynlighet for å være høyaktiv mosjonist, men denne sammenhengen er ikke signifikant i modellen. Som det fremkommer av figur 6.2 er det ikke en spesielt stor andel høyaktive kvinner som vektlegger å konkurrere som litt eller svært viktig, men kurven blir stigende ettersom det nok er en større andel blant høyaktive kvinner, i forhold til kvinner som ikke er høyaktive, som har rangert å konkurrere som viktig. Dette kan selvfølgelig også være et resultat av at de som konkurrerer i fysiske konkurranser også trener mye i hverdagen, og har konkurransen som motivasjon. Størst andel høyaktive kvinner er det blant de som vurderer utseendet og det sosiale som ikke aktuelt. Det er interessant at den estimerte andelen høyaktive kvinner er lavest blant de som synes at å se bra ut er et svært viktig motiv for fysisk aktivitet. Dette innebærer at det er en langt mindre andel blant høyaktive kvinner enn blant de som ikke har en slik treningsvane som vektlegger dette motivet som viktig. Det kan være at høyaktive kvinner har valgt å distansere seg fra andre kvinner som lar seg motivere til trening på grunn av utseendet, eller så trener de som vektlegger utseendet på andre måter.

6.3 Hovedfunn – motivenes effekt på sannsynligheten for å trene mye

Kapittelet har funnet støtte til H_5 som antok vektlegging av fysisk og mental helse ville øke sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane, og det ser ut til at fysisk og mental helse er en viktig begrunnelse som bidrar til at noen har en høyaktiv treningsvane. Dette er i tråd med funn som tilsier at fysisk og mental helse er den dominerende grunnen til trening (Breivik og Vaagbø: 30). Analysen fant også støtte til antakelsen i H_8 om at økt vektlegging av å konkurrere ville øke sannsynligheten for den høyaktive treningsvanen, og da i størst grad for menn. Effekten av økt vektlegging av å konkurrere viste seg og være størst for menn, men konkurranse var også et motiv flere høyaktive kvinner ville rangere høyere i forhold til kvinner som ikke trener høyaktivt.

Å møte andre var som ventet i H_6 et motiv som reduserte sannsynligheten for å ha den høyaktive treningsvanen i dette tilfellet, som innebar individuelle aktiviteter som sykling, ski og trening i nærmiljø og hjemme. Dette kan selvfølgelig ha sammenheng med at disse aktivitetene er eksempler på aktiviteter som ikke foregår på organiserte arenaer, og at de som velger å trene på organiserte arenaer i større grad er de samme som motiveres av det sosiale. At trening er egenorganisert trenger imidlertid ikke å innebære at aktiviteten foregår på egenhånd, det kan også være nettverksbasert trening. Ettersom økt vektlegging av å møte andre gir en negativ effekt på sannsynligheten for å ha denne høyaktive treningsvanen ser det imidlertid ut til at de som trener så mye på denne måten nok ønsker å trene på egenhånd, og dette gjelder både kvinner og menn selv om effekten ser ut til å være sterkest for menn.

Figur 6.2 viste til at det er flere høyaktive kvinner enn menn som synes at å se bra ut er en litt eller svært viktig grunn til sport, dette gir i utgangspunktet støtte til H_7 om at å se bra ut vil være en grunn som øker sannsynligheten for høyaktivitet i størst grad for kvinner. Imidlertid ble sannsynligheten for at dette motivet var en viktig grunn til høyaktivitet redusert for kvinner og økt for menn. Dette har sammenheng med at det er flere kvinner som har oppgitt utseendet som en viktig grunn blant de som ikke er høyaktive, og flere menn som har oppgitt at utseendet er uviktig blant de som ikke er høyaktive. Å se bra ut kan derfor ikke sies å være en grunn som bidrar til økt sannsynlighet for å trene mye dersom man er kvinne.

Hva som motiverer til sport viste seg også å øke modellens forklaringskraft en del, og dette kan derfor tyde på at motivasjon er en viktig grunn til hvorfor noen trener høyaktivt, og at de som trener høyaktivt har bestemte måter å vektlegge motivene på. Til en viss grad så motivene ut til å gi seg størst utslagseffekt for menn, med andre ord at ulik rangering i motiver for menn ville skape større forskjeller i sannsynlighet for høyaktiv treningsvane i forhold til for kvinner.

7 Betydningen av hindringer for ønsket fysisk aktivitet

Dette kapittelet tar for seg spørsmålene; *Hvilke hindringer for fysisk aktivitet har sammenheng med et høyaktivt treningsmønster – og varierer oppfatningen av slike hindringer sosialt på en slik måte at det får betydning for hvem som trener mye?* Begrunnelsen for å trekke hindringer for ønsket fysisk aktivitet inn i analysen av hvilke sosiale forhold som muliggjør en høyaktiv treningsvane er forankret i oppgavens teoretiske perspektiv.

Antagelsen er at ens sosiale bakgrunn preger ens motiver, men også ens konkrete muligheter til deltakelse i fysisk aktivitet. Det er imidlertid viktig å presisere at å trene mye ikke er ensbetydende med at alle hindringer er fraværende – for eksempel i et tilfelle der de som har helseplager trener mye nettopp for å bearbeide dette. Den andre feilslutningen er at alle ville ønske å trene like mye dersom ingen hindringer var tilstede. Spørsmålet i dette kapittelet måler imidlertid hindringer for fysisk aktivitet – *blant de som faktisk ønsker å trene mer*. Dette målet forteller om hvorfor noen ikke trener mer til tross for at de ønsker å gjøre det.

Kapittelet innledes som tidligere med en deskriptiv fordeling på andeler som opplever hindringer for ønsket fysisk aktivitet. Deretter trekkes variablene som måler opplevelse av dårlig tid, for dårlig form og manglende sted eller anlegg å trene inn i to nye modeller, 5 og 6, som bygger på de foregående modellene. Som tidligere testes det for antatte samspillseffekter i den siste av de to nye modellene.

7.1 Deskriptiv statistikk av hindringer for ønsket fysisk aktivitet

Det kan være interessant å se på hvorvidt spørsmålet om man ønsker å trene mer i mindre grad er besvart av de som allerede trener mye, for å se hvorvidt de som trener mye er fornøyd med eget nivå og derfor i mindre grad har besvart dette spørsmålet. Dersom en vesentlig mindre andel blant de som trener høyaktivt har besvart spørsmålet om hvorvidt de skulle ønske de drev med en fysisk aktivitet kan dette innebære at hindringene for ønsket aktivitet som trekkes inn i analysen viser sammenheng mellom hvem som ikke ønsker å trene mer, snarere enn hvem som opplever hindringer.

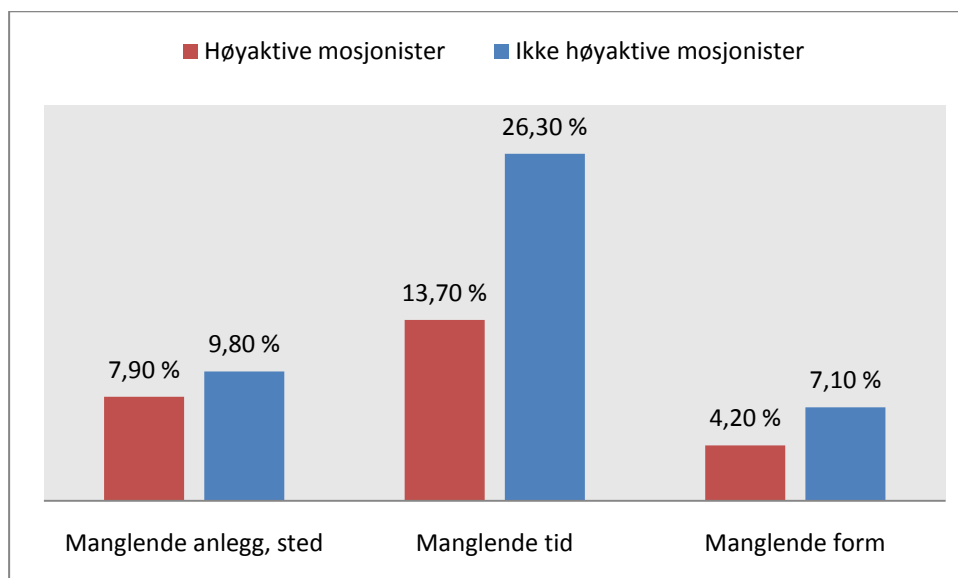
Tabell 7.1: Krysstabell: ”Idrett eller fysisk aktivitet du gjerne skulle drevet med?” Ja eller nei for høyaktive mosjonister og øvrige.

(N=1181)	Høyaktive mosjonister (N= 158)	Ikke høyaktive mosjonister (N = 1023)
Nei	92 (58.2 %)	595 (58.2 %)
Ja	66 (41.8 %)	428 (41.8 %)

I dette tilfellet trengs det ikke en hypotesetest for å klargjøre hvorvidt det er en signifikant forskjell mellom høyaktive mosjonister og andre, andelene som har besvart ja eller nei er i begge grupper identiske. Dette gir derfor ikke noe grunnlag for å anta at opplevelse av begrensninger for ønsket aktivitet bare er beskrivende for de som trener svært lite eller ikke i det hele tatt.

Det vesentlige for den kommende analysen blir derfor å se på de begrensninger for ønsket fysisk aktivitet som forventes å være av betydning for hvem som trener mye – utenfor organiserte arenaer. Som diskutert i avsnitt 3.4. er det rimelig å anta at steder å trene, tid til å trene og form til å trene mye er faktiske forhold som kan begrense en høyaktiv treningsvane. Figur 7.1 viser andeler i prosent høyaktive og andre som opplever hindringer i enten manglende sted å trene, manglende tid eller for dårlig form i forhold til ønsket aktivitet.

Figur 7.1: Andeler i % blant høyaktive og andre som opplever begrensninger av tid, sted og form for ønsket fysisk aktivitet



Det er en tydelig større andel blant de som ikke er høyaktive som mener de er begrenset av for dårlig tid til ønsket aktivitet. Det kan testes hvorvidt avviket mellom andelene er systematisk eller bare et resultat av tilfeldigheter. Ved sammenlikning av andeler på to kategoriske

variable - her hvorvidt man er høyaktiv mosjonist eller ikke, og hvorvidt man opplever en begrensning av tid, form eller manglende sted å trene eller ikke – er kji-kvadrattesten den som er egnet. Hvis nullhypotesen er korrekt skal det i dette tilfellet ikke være forskjell på høyaktive og øvrige i andel som opplever begrensning i form av manglende tid, sted eller fysisk form. Kritisk verdi på 5 % - nivået for testen er i dette tilfellet 3,84. Den eneste testobservatoren²³ som overstiger denne grensen er observatoren for tid som har en kji-kvadratobservator på 5,57. Dette innebærer at den eneste signifikante forskjellen i opplevelse av hindringer for ønsket fysisk aktivitet mellom høyaktive mosjonister og andre gjelder for begrensningen av tid. De som ikke trener høyaktivt, men som skulle ønske de kunne trent mer, oppgir derfor i vesentlig større grad enn de som trener høyaktivt at dette skyldes manglende tid.

7.2 Betydningen av hindringer for sannsynligheten for å trene høyaktivt

I tabell 7.2 presenteres binomisk logistisk regresjon av samtlige barrierer på den høyaktive treningsvanen, *kontrollert* for sosial bakgrunn og motiver.

Analysen i tabell 7.2 tester for følgende hypoteser;

H₉: Begrenset tid, dårlig form og manglende sted å trene vil ha (negativ) sammenheng med sannsynligheten for å være høyaktiv.

H₁₀: At eldre og yngre aldersgrupper har ulike muligheter i form av tid til ønsket aktivitet er av betydning for hvem som trener mye.

H₁₁: At de som har høyere inntekt og utdanning har ulik opplevelse av tid til ønsket fysisk aktivitet i forhold til de med lavere inntekt og utdanning er av betydning for hvem som trener mye.

H₉, som antar sammenhengen mellom opplevelsen av hindringer blant de som ønsker å trene mer, for sannsynligheten for å ha en høyaktiv treningsvane, testes for i modell 5. Hvorvidt opplevelsen av forhindringer til ønsket fysisk aktivitet kan være relativ i forhold til sosial bakgrunn, slik H₁₀ og H₁₁ antar, testes i modell 6.

²³ Rådata til kji-kvadrattest gjengitt i vedlegg D

Tabell 7.2. Binomisk logistisk regresjon på avhengig variabel ”høyaktiv mosjonist.” Parameterestimerer på logit-nivå.

	Modell 5		Modell 6	
	Logit	Odds	Logit	Odds
Konstant	-6.599***	0.001***	-6.693***	0.001***
Bakgrunnsvariable:				
Aldersgruppe	.604***	1.829***	.612***	1.844***
Kvinne	4.106**	60.679**	4.428***	83.730***
Utdanning	.077	1.080	-.025	.975
Inntekt	-.099	.905	-.016	.984
Kvinne * Aldersgrupper	-.579**	.561**	-.577**	.561**
Kvinne * Utdanning	-.152	.859	-.177	.838
Kontrollvariable				
Stor by	.558*	1.748*	.542*	1.720*
Organisert trening	.972***	2.644***	.986**	2.681**
Motiver				
Å se bra ut	.218	1.243	.245	1.277
Å konkurrere	.528**	1.696**	.555**	1.742**
Å møte andre	-.545**	.580**	-.549**	.577**
Fysisk og mental helse	.397**	1.487**	.436**	1.547**
Kvinne * å se bra ut	-.398*	.672*	-.426*	.653*
Kvinne * å konkurrere	-.475*	.622*	-.528*	.590*
Kvinne * å møte andre	.420*	1.522*	.400*	1.491*
Hindringer				
Ikke tid	-.503*	.605*	-3.485**	.031**
Dårlig form	-1.909*	.148*	-1.837*	.159*
Manglende anlegg	-.251	.778	-.293	.746
Inntekt * ikke tid			-.444*	.641*
Utdanning * ikke tid			.752**	2.122**
Aldersgruppe * ikke tid			.129	1.138
-2LL	641.228**		627.982**	
Hosmer-Lemeshow (p)	6.864 (0.551)		12.459 (0.132)	
Nagelkerke r²	0.144		0.168	

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$ ^ $p < 0,1$

Modell 5

Reduksjonen i -2LL statistikken i både modell 5 og 6 i forhold til foregående modell(er) er signifikant på 1 % nivået. Dette samt en økning i Nagelkerkes pseudo r^2 antyder at modellen bedre forklarer variasjon i høyaktivitet når barrierer for ønsket fysisk aktivitet trekkes inn. I begge modeller viser signifikanssannsynligheten for Hosmer-Lemeshows ”goodness off fit”-test til at modellen representerer en akseptabel tilpasning til data.

Modell 5 viser at estimatene for dårlig tid og dårlig form er signifikante. Dette kan innebære at de som ønsker å trene mer, men som ikke trener høyaktivt, er forhindret av for dårlig tid eller for dårlig fysisk form. Om man opplever at man ikke har mulighet til ønsket fysisk

aktivitet på grunn av manglende steder å trene ser ikke ut til å være av betydning for hvem som trener høyaktivt. Retningen er negativ for samtlige parametre, noe som tilsier at begrensninger for ønsket fysisk aktivitet også vil være begrensende for høyaktivitet. Dette kan sies å styrke antakelsen i H_9 .

Modell 6

Den endelige modellen, modell 6, tester for samspill mellom hindringer for fysisk aktivitet og sosial bakgrunn. Modell 6 gir ikke støtte til antakelsen i H_{10} om at effekten av alder varierer med hvem som ikke er begrenset av tid for ønsket aktivitet eller ikke, ettersom interaksjonsleddet mellom alder og manglende tid ikke er signifikant. Effekten av alder for menn er riktignok positiv blant de som oppgir at de er ikke er begrenset av tid for ønsket aktivitet. Det ser altså ut til at eldre uansett har større sannsynlighet for å trene mer på denne måten enn yngre, og at forskjellig opplevelse av tid for ønsket aktivitet på ulike alderstrinn ikke har betydning for hvem som trener høyaktivt.

Antakelsen i H_{11} om at opplevelse av tidsbegrensning for ønsket fysisk aktivitet er forskjellig for høyere og lavere inntekt og utdanningsnivåer finner støtte i modell 6, ettersom interaksjonsleddene er signifikante. Koeffisientene for henholdsvis menns utdanningseffekt og effekten av inntekt blant de som ikke oppgir en tidsbegrensning peker i negativ retning, noe som tilsier at effekten av lenger utdanning og høyere inntekt reduserer sannsynligheten for å trene mye i disse gruppene, men denne sammenhengen er ikke signifikant.

Interaksjonsleddene som viser til inntekt og utdanningsnivå blant de som opplever en tidsbegrensning peker i forskjellig retning. Det ser ut til at det er langt flere blant de som har en høyere utdanning, og som har oppgitt at de er begrenset av tid til ønsket aktivitet, *som allikevel trener høyaktivt*. På den annen side er det for de som har besvart at de opplever en begrensning i tid for ønsket aktivitet, en redusert sannsynlighet for høyere inntektsnivåer. Dette innebærer igjen at det vil være flere som opplever en tidsbegrensning og har høyere lønn blant de som ikke trener høyaktivt, og at det vil være færre av de som opplever en tidsbegrensning og har høyere utdanning blant de som ikke trener høyaktivt. Ut i fra dette kan det se ut til at høy inntekt kan innebære at man har jobber som i større grad legger tidsbegrensninger for ønsket aktivitet, mens høyere utdanning i større grad vil være muliggjørende ettersom flere trener mye – *til tross for* at de opplever for liten tid til ønsket

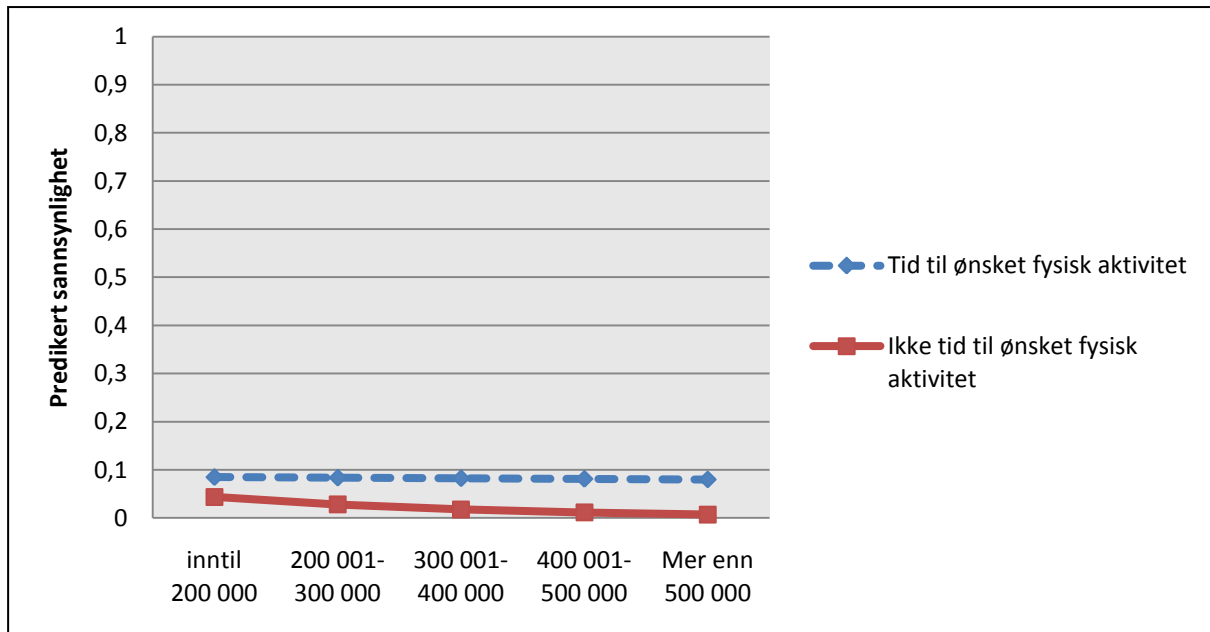
aktivitet. Koeffisienten for manglende tid viser til en betydelig redusert sannsynlighet for å trene mye blant de som er yngst, og på laveste utdannings- og inntektsnivå.

Oddsraten for å trene høyaktivt dersom man er kvinne har i løpet av analysen blitt estimert til å være veldig stor – i modell 6 estimeres en nærmere 84 ganger så stor sannsynlighet for å være høyaktiv dersom man er kvinne. Denne noe usannsynlige størrelsen må imidlertid sees i forhold til alle de samspillsledd som variabelen kvinne inngår i. Estimater for kvinne viser effekten for kvinner i forhold til menn som har verdien null på alle andre samspillsledd kvinne inngår i. Det vil si kvinner i den yngste aldersgruppen, med laveste utdanningsnivå som oppgir motivene å se bra ut, å møte andre og å konkurrere som uaktuelle. Ettersom slike kvinner antageligvis i liten grad er representert i datasettet – og kanskje også i populasjonen, bør det ikke legges særlig vekt på denne størrelsesforskjellen.

7.2.1 Betinget effektplott – betydningen av oppfatning om tid til ønsket trening for nivåer av inntekt og utdanning

Under vises betingede effektplott for de to signifikante samspillseffektene av manglende tid for ønsket aktivitet på den ene siden – og nivåer for inntekt og utdanning på den andre siden basert på estimatene i modell 6. De øvrige variablene i regresjonslikningen er beregnet for gjennomsnittsverdiene. Kurver basert på koeffisienter som ikke var signifikante i modell 6 illustreres med en stiplet linje.

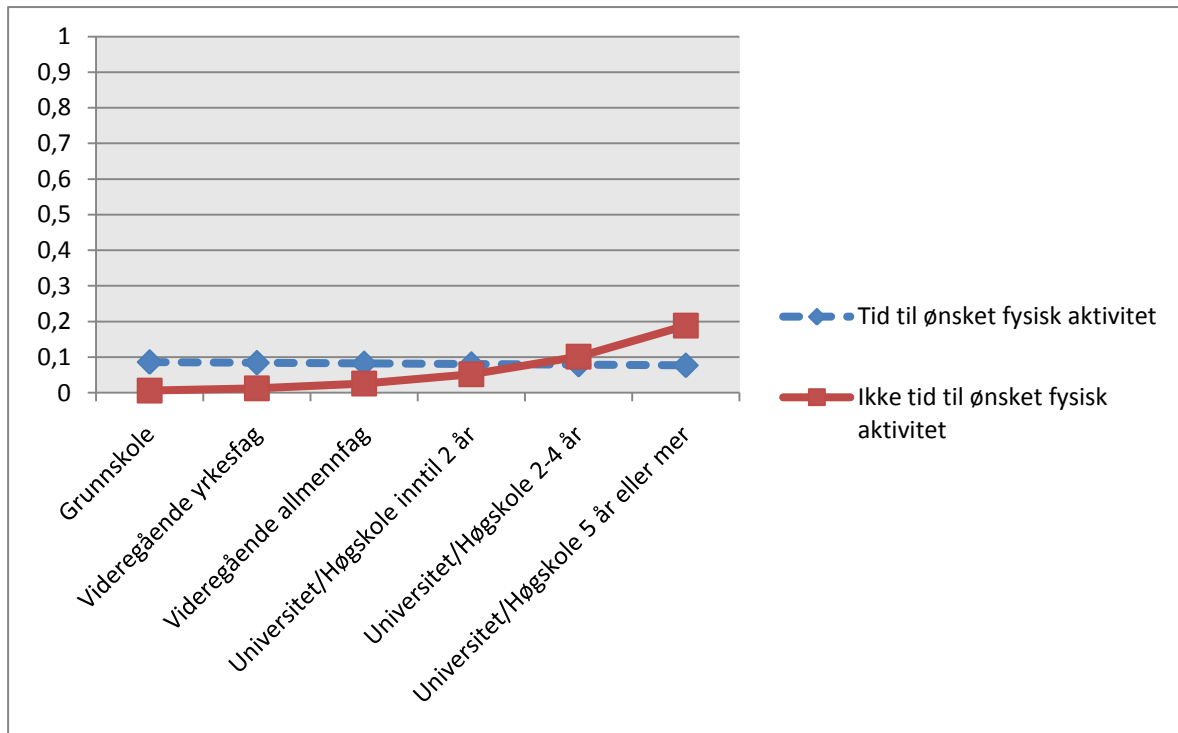
Figur 7.2 Betinget effektplott – Modell 6: **Sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist for inntektsnivå – for de som henholdsvis er forhindret og ikke er forhindret fra ønsket aktivitet på grunn av tid.**



Figuren viser en negativ effekt for økte inntektsnivåer for sannsynligheten for høyaktivitet både blant de som føler seg begrenset av tid for ønsket fysisk aktivitet og de som ikke gjør det²⁴. Sannsynligheten for at de som oppgir at de ikke har tid til ønsket fysisk aktivitet trener mye synker ned mot null for de høyeste inntektsnivåene. Dette tyder på at det er svært få, om kanskje ingen blant de høyaktive mosjonistene, som både har et slikt inntektsnivå, og som har oppgitt en tidsbegrensning for ønsket aktivitet. At de som befinner seg på de øverste inntektsnivåene, og som opplever manglende tid til ønsket fysisk aktivitet, har svært lav sannsynlighet for å trene høyaktivt er allikevel i tråd med en forventning om at de som tjener mer nok også jobber mer overtid. Videre er det heller ikke spesielt overraskende at det er større sannsynlighet for å finne høyaktive mosjonister blant de som ikke føler seg begrenset av tid for ønsket aktivitet. Blant de som ikke føler seg forhindret av tid for ønsket fysisk aktivitet er koeffisienten imidlertid ikke signifikant i modell 6. Dette tyder på at det ikke er en inntektseffekt blant de som *ikke* har oppgitt at de ikke trener som ønsket på grunn av manglende tid.

²⁴Kurven som illustrerer effekten av inntekt blant de som ikke opplever en begrensning av tid til ønsket fysisk aktivitet ser imidlertid i figuren ut til å være flat, men er i realiteten svakt synkende med økt inntekt.

Figur 7.3. Betinget effektplott – Modell 6: **Sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist for de som henholdsvis blir forhindret eller ikke av mangel på tid for ønsket aktivitet for ulike utdanningsnivåer.**



Figur 7.3 viser til at den høyeste andelen av høyaktive er å finne blant høyt utdannede som føler seg forhindret av tid til å drive med ønsket fysisk aktivitet. Dette er noe overraskende, ettersom det var forventet at hindringer for eventuell fysisk aktivitet entydig ville ha en negativ effekt. Det kan tolkes dit at de som har høyere utdanning både trener mye – og skulle ønske de kunne trent mer dersom de hadde nok tid. Den negative tendensen kurven for menn som ikke opplever en tidsbegrensning viser til, for høyere utdanningsnivå, er ikke signifikant i modell 6. Figuren viser det blant de som skulle ønske de kunne trent mer dersom de hadde mer tid er en helt klar positiv utdanningseffekt. Det er en betraktelig lavere estimert andel høyaktive mosjonister blant de med lavere utdanning som opplever at de er begrenset av tid for ønsket fysisk aktivitet, i forhold til høyere utdanningsnivåer. Å ha tid til ønsket fysisk aktivitet kan således i større grad forutsette at man trener mye på lavere utdanningsnivåer.

7.3 Hovedfunn - Hvordan bidrar ulik oppfatning av hindringer for ønsket aktivitet til ulik sannsynlighet for høyaktiv trening?

Kapittelet har sett nærmere på om konkrete hindringer for de som ønsker å trene mer kan ha sammenheng med sannsynligheten for å trene mye, og hvorvidt opplevelsen av disse hindringene kan variere med ulik sosial bakgrunn. Antakelsen i forkant var at eventuelle hindringer for ønsket aktivitet hadde sammenheng med høyaktivitet fordi de som trener mye i mindre grad ville være begrenset av slike beskrankninger. Analysen tok for seg tre mulige hindringer som ble antatt å ha sammenheng med muligheten til å trene mye utenfor organiserte arenaer; å ha steder å trene på, å ha tid til å trene mye samt tilstrekkelig fysisk form. Av disse tre hadde manglende fysisk form og manglende tid en signifikant sammenheng med sannsynligheten for å trene mye. De som ikke trener mye, men som skulle ønske de kunne trent mer ser derfor ut til å være begrenset av disse to forholdene for sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane, men ikke av manglende steder å trene på. Dette er på linje med funn gjengitt i Helsedirektoratets rapport for fysisk inaktivitet (2009) som fant at de som ikke trener ikke har færre muligheter – men benytter seg av mulighetene i omgivelsene i mindre grad. Når det gjelder form kan det tenkes at de som trener høyaktivt ikke har oppgitt begrensninger i fysisk form for ønsket aktivitet fordi de allerede har en gunstig effekt for sin fysiske form av sitt nåværende aktivitetsnivå. Det ser altså ikke ut til at høyaktive mosjonister i dette materialet trener mye som følge av fysiske vansker. Slike tidligere funn kan også være forankret i en operasjonalisering av meget fysisk aktive som kun tar for seg hyppighet, og ikke intensitet ved trening. Antakelsen i H_9 som forventet at samtlige forhindrende forhold ville være med på å redusere sannsynligheten for den høyaktive treningsvanen må derfor modifieres noe, ettersom bare tid og form syntes å være av signifikant betydning.

Effekten av opplevelsen av å ha tid til å trene så mye som ønskelig på sannsynligheten for å trene høyaktivt var forventet å variere med alderstrinn, lønnsnivå og utdanningsnivå. Det var i H_{10} antatt at effekten av alder kunne virke via hvem som oppgir at de har tid til å drive med ønsket fysisk aktivitet, men denne antagelsen fant ikke støtte i analysen. Det viste seg ikke å være forskjeller for eldre aldersgrupper i forhold til yngre i forhold til hvem som følte seg begrenset av tid. Analysen har således ikke funnet støtte til en mekanisme som tilsier at eldre trener mer fordi de har bedre tid til trening enn yngre. Tvert i mot ser det ut til at alder i dette

tilfellet har en positiv effekt uavhengig av om man opplever en tidsbegrensning eller ikke – det vil si at det er en vesentlig andel blant de litt eldre som har en høyaktiv treningsvane.

H₁₁ antok at effekten av inntekt og utdanning ville være forskjellig dersom man var forhindret til ønsket fysisk aktivitet eller ikke.inntekt så ut til å ha lite å si for sjansen for å trene mye dersom man ikke oppga en tidsbegrensning. Blant de som skulle ønske de hadde mer tid til å trene var det større sannsynlighet for at lavtlønnede trente mye enn de høytlønnede. De som tjente mer, og som oppga at de var begrenset av tid for ønsket fysisk aktivitet så nærmest ut til ikke å være representert blant høyaktive mosjonister. Forskjellene mellom høyere og lavere inntektsnivåer var imidlertid ikke store – både for de som hadde nok tid, og de som ønsket mer tid til trening.

Effekten av utdanning for sannsynligheten for å være høyaktiv mosjonist blant de som føler seg begrenset av tid for ønsket aktivitet viste seg å gå motsatt vei enn først antatt. De som har lengre utdanning, og som føler seg begrenset for ønsket aktivitet på grunn av tid, har også en større sannsynlighet for å trene mye. I dette tilfellet ser det ut til at høye utdanningsnivåer bidrar til at et ønske om mer aktivitet blant de som allerede trener mye.

8 Diskusjon av funn

Dette kapitlet vil diskutere de funnene som har fremkommet i analysedelen i lys av det teoretiske rammeverket, og av forskningsdesignet. Kapitlet innledes med en diskusjon av hvordan funnene bør forstås i lys av designet i dette prosjektet. Deretter er hovedutfordringen å forsøke å forklare det sosiale mønsteret av høyaktivitet – hvorfor sosial bakgrunn ser ut til å muliggjøre høy grad av aktivitet – gjennom å diskutere hvordan ulik utdanning, inntekt, alder og kjønn gir ulike motiver og muligheter for aktivitet. Avslutningsvis kommenterer jeg noen hovedtrekk ved funnene, samt kommer med innspill til videre forskning på temaet.

8.1 Designets innvirkning på funn

Den eksterne validiteten går på om kunnskap fra prosjektet kan generaliseres (Skog 2009: 88). Hvorvidt resultatene som fremkommer av dette prosjektet kan generaliseres kan forankres i sannsynlighetsutvalget som er trukket fra populasjonen – voksne i alderen 19-80 år.

Det er to måter man kan konkludere feil, det som kalles type I går på at man konkluderer at det finnes en effekt selv om det i realiteten ikke gjør det, og type II på at man ikke klarer å påvise en effekt selv om den i realiteten finnes. Det siste tilfellet er beslektet med det som kalles teststyrke, som er designets evne til å påvise de faktiske sammenhengene (Skog 2009: 207). Det kan være like problematisk å få signifikante sammenhenger som egentlig er ubetydelige i store datasett, som at man kan risikere at substansielt betydningsfulle sammenhenger ikke blir signifikante i mindre datasett. En høy svarprosent kunne riktignok gitt mer representative data, men hvis en høyere svarprosent skyldes stort påtrykk kan svarene så vel bli umotiverte noe som igjen hadde vært med å redusere kvaliteten i data.

På grunn av frafallet, og færre enheter løper man en større risk for type II feil. Dette går utover designets teststyrke fordi det kan være vanskeligere å påvise sammenhenger som er til stede i realiteten. Estimatene kunne vært bedre dersom antall enheter var større. Det kan være problematisk dersom frafallet kan skyldes at folk som er mer i fysisk aktivitet har valgt å svare, og inaktive har unnlatt å svare. At spørreundersøkelsen i større grad kan være besvart av folk som har interesse for sport i fritiden gir imidlertid ingen grunn til å tro at den høyaktive gruppen har blitt underestimert i dette tilfellet.

Analysen viste til en økt sannsynlighet for høyaktivitet med økt alder – i størst grad for menn. Dersom dette skyldes at eldre som i utgangspunktet er interessert i idrett og fysisk aktivitet har valgt å svare, og de som er mer passive har unnlatt å svare, kan dette ha medført en overestimering av eldre blant de høyaktive mosjonistene. Andelen blant de eldste i hele utvalget var imidlertid ikke skjevt med tanke på andelen av eldre i befolkningen. Den lave estimerte andelen blant de yngre må i tråd med figur 5.2 sees i lys av at de yngste i stor grad trener på organiserte arenaer. Selv om organiserte arenaer ble kontrollert for i analysen, slik at man også fikk med de som også trener hyppig på organiserte arenaer – har høyaktivitet som foregår mindre hyppig eller utelukkende organisert ikke blitt fanget opp, og her kan det være at de yngre i større grad er representert. En stor andel blant godt voksne og eldre som trener høyaktivt ved å ta i bruk omgivelser kan således også ha blitt underestimert i tidligere studier som kun har tatt for seg utelukkende organiserte arenaer. Hvis det er tilfelle kan alderseffekten i slike studier beskrevet valg av treningsarena snarere enn aktivitetsnivå.

Ved å kontrollere for konfunderende faktorer i en multivariat modell har det blitt et klarere bilde av hvilke sosiale forhold som bidrar til høyaktivitet i forhold til om man bare ser på bivariate sammenhenger. Analysen har trukket inn de variable som var tilgjengelig i spørreundersøkelsen, men det kan også være variable som kan tenkes å kunne forklart enda mer. Tidligere treningserfaringer, konkurransenivå og hvorvidt man kjenner andre som trener høyaktivt kan tenkes å være variable som kunne økt forklaringsverdien ytterligere.

Å trekke inn mange variable og samspillseffekter kan imidlertid tenkes å gå utover prinsippet om *singularitet* i motsetning til kompleksitet (Hovland 2007: 313), som handler om hvor mange hendelser som tillates å være årsak på én gang. Variablene som har blitt trukket inn i denne analysen har imidlertid vært forankret både i det teoretiske rammeverket, og i de forventede sammenhengene som hypotesene formulerer. Formålet med multivariate modeller kan imidlertid være å få en så fullstendig forklaring på individuelle ulikheter som mulig (Skog 2009: 399). Å ekskludere forklaringsvariable fordi de ikke er signifikante kan også være kritikkverdig ettersom dette også i seg selv kan representere funn. Et annet vanlig problem ved inkluderingen av samspillsledd er multikolinearitet. Det er imidlertid ikke funnet grunnlag for at multikolinearitet har medført at sammenhenger ikke har blitt signifikante i denne analysen.

I analysen har jeg kommentert retninger på sammenhenger, og hvorvidt sammenhengene er signifikante. Jeg har i mindre grad kommentert oddsrater fordi oddsrater avhenger av antallet

som har et høyaktivt treningsmønster. I forbindelse med samspillsledd og undergrupper med mer eller mindre sannsynlige kombinasjoner på variable, må slike oddsrater tolkes med forsiktighet. En høy oddsrate er ikke ensbetydende med at det som gir denne oddsraten har konsekvenser av betydning på aggregert nivå (Skog 2009: 398).

I tråd med Hedström (2005: 31) kan mekanismer virke samtidig, være gjensidig forsterkende, overlappende eller overskyggende. Parameterestimer som ikke er signifikante utelukker derfor ikke at en mekanisme kan være virksom. Ettersom flere mekanismer kan være virksomme på samme tid innebærer ikke mulige forklaringer at man utelukker andre forklaringer. Jeg vil allikevel i det kommende fokusere på de mekanismer som kan forklare de signifikante hovedtrekkene som har kommet fram i analysen.

8.2 Hvordan kan høy alder muliggjøre høyaktivitet?

I den multivariate analysen ble sammenhengen mellom alder og sannsynligheten for høyaktivitet signifikant positiv både for kvinner og menn. Funnet er i tråd med tidligere forskning i SSB som har funnet at den nest største andelen som trener 5 dager i uken eller mer er den eldste aldersgruppen (Vaage 2009). I følge Breivik (2008) trente de eldste like mye som de yngre, men intensiteten sank ved høyere alder. Det er derfor interessant at effekten av alder i dette prosjektet har blitt estimert fra en lav sannsynlighet for de unge til en høy sannsynlighet for de eldste til tross for at intensitet og varighet på trening også har blitt tatt med i betraktningen. Ettersom spørsmålet om intensitet retter seg mot svett og andpustenhet – *kan* det være at de eldste i likhet med funn fra SSB trener hyppig, og at de lettere opplever svett og andpustenhet selv om aktiviteten skulle være moderat. At den laveste estimerte andelen var blant de yngste er kanskje mer overraskende, ettersom de fleste tidligere funn viser til at yngre aldersgrupper trener mye. Den deskriptive statistikken i viste imidlertid til at de yngste i større grad enn de eldre trente på organiserte arenaer som idrettslag, bedriftsidrett og treningssentre. Ettersom det her er blitt sett på høyaktivitet på en bestemt *måte* – sykling, ski, trening i nærmiljøet og hjemme – vil den videre diskusjonen av mulige mekanismer derfor fokusere på ”hva muliggjør aktivitet for godt voksne og eldre” snarere enn ”hvorfor så få yngre”.

Antakelsen før prosjektet var at mulighetene for å trene høyaktivitet ville bli redusert med alderen, på grunn av redusert form. På den annen side at begrenset tid til en høyaktiv

treningsvane ville være mer gjeldende blant de yngre, og at de litt eldre ville ha bedre mulighet i form av tid til en slik treningsvane. Grunnlaget for en slik antagelse var at tidsklemma tidligere har blitt brukt som et argument for at voksne i småbarnsfasen har mindre fritid, og derfor mindre tid til fysisk aktivitet på fritiden (Dølvik m.fl. 1987, Vaage 2002, 2009). Ettersom parameterestimatet for samspill mellom aldersgrupper og hvem som føler seg begrenset til ønsket fysisk aktivitet på grunn av dårlig tid ikke viste seg å være signifikant – kan det ikke sies å være støtte for at en slik mekanisme fullt og helt kan forklare at den største estimerte andelen høyaktive er godt voksne, selv om den kan være innvirkende.

Det kan hevdes at oppfatninger om hva som er mulig for eldre, har vært i endring. Dagens 60-åringer hører til etterkrigskullet, som kan sies å representere et ”kulturelt vannskille”, og som var det kommende utdanningssamfunnets første kull (Brusdal og Frønes 2001: 45). Vesentlig for eldres muligheter til høyaktivitet i dag er at eldre ikke lenger vil være fysisk utslitt av arbeidslivet når pensjonsalderen nærmer seg. Men det kan også sies å påvirke deres oppfatninger – at de er mer bevisste og vet at muskler kan trenes opp til tross for høy alder (Brusdal og Frønes 2001: 47). Denne livsfasen har blitt kalt ”de unge eldre” eller ”den tredje alder”. Den tredje alder er et resultat av økt livslengde og økt velstand, og mange innenfor denne kategorien vil være aktive og ressurssterke (Elstad 2003: 239). At en stor andel blant de eldste i denne analysen er høyaktive mosjonister, kan vise til at denne gruppen i dag er opptatt av sunnhet og aktivitet.

En mekanisme som antas å være innvirkende på eldres aktivitetsnivå, men som det ikke har vært mulig å kontrollere for i dette prosjektet, er tidligere treningserfaring. Ulseth (2008) fant nettopp at tidligere treningserfaring – enten dette gjaldt for noen perioder av livet, eller for de som hadde hatt en kontinuerlig treningsvane, hadde mye å si for hvorvidt eldre var i fysisk aktivitet. Terskelen for å trene i godt voksen alder ble derfor redusert hvis man hadde tidligere erfaring med trening. Tidligere erfaring med trening kan innebære at man i utgangspunktet er i bedre form – at tidligere treningserfaring preger ens muligheter, men det kan også tilsi at man stoler mer på hva kroppen kan tåle når den har vært i aktivitet før – at tidligere treningserfaring preger ens oppfatninger. I følge Breivik (2008: 158) ser vaner som etableres i 20-årene ut til å vedvare, og dette er igjen en pekepinn for aktivitet i eldre alder. I 1967 startet trimaksjonen hvis mål var å få ”kroppen til å smile,” og fremheve et alternativ til konkurransebasert idrett (Loland 2002: 130). Denne aksjonen hadde mye å si for trimmens

popularitet, og det virker sannsynlig at de som på den tiden var unge og begynte å trimme da, kan ha tatt med seg denne vanen videre i livet.

Potensiell aktivitet blant eldre kan tradisjonelt ha vært preget av en oppfatning om at eldre i høyere grad bør hvile eller være i ro. Et typisk eksempel er journalisten som spurte over 70 år gamle Arne Næss om hvorfor han klatret, hvorpå Næss' respons var; "Hvorfor har du sluttet? Jeg har bare fortsatt på noe jeg begynte med som barn og som er naturlig og normalt. Det er du som er rar. Hvorfor klatrer du ikke lenger, gutt?" (Breivik 2008: 151). Eksempelet kan vise til hvordan tidligere erfaring med aktivitet kan være av betydning for å tørre å bryte med omverdenens oppfatning av hva som er mulig av aktivitet blant eldre. En mulig forklaring på den store andelen godt voksne høyaktive *kan* derfor være forklart av at det er personer som har tidligere erfaring med trening, og som har en oppfatning om at alder ikke er en hindring for aktivitet.

Hvilke *ønsker* kan så høy alder gi – og som høyaktivitet kan innfri? For det første antas det at fysisk aktivitet kan både forbedre livskvalitet og forventet levealder blant eldre (Ulseth 2008). Forebygging av helseplager kan være en annen motivasjon (Breivik og Vaagbø 1998). Voksne i 40-50 års alderen motiveres mest sannsynlig annerledes enn de aller eldste. Avisene refererer gjerne til mannlige deltakere i fysiske konkurranser i denne alderen som "menn i midtlivskrise"²⁵, "som vil redusere spor av alder gjennom å vise seg fra en ungdommelig og sporty side. Funn fra analysen – med en stor andel høyaktive i nettopp denne aldersgruppen"²⁶ - kan være med å bygge opp under dette. I følge Featherstone og Hepworth (1998: 150) er man i den vestlige verden i dag redd for kroppens forfall og aldring. Dette knyttes til samtidens konsumkultur, hvor kroppsidealer i stor grad idealiserer ungdommelighet (Featherstone 1991: 183). Sosiolog og løpeentusiast Andreas Hompland (2009: 247) uttrykker det imidlertid noe annerledes; "Eg spring ikkje for å bli yngre, men for å bli eldre med ein viss kontroll over forfallet (...) for å gjera aldrende år kjekkare og ha det betre mens eg lever." Et ønske om å trene mye blant de som er litt eldre trenger derfor ikke motiveres av et ønske om å snu klokken og trene seg yngre, men rett og slett til å ha økt livskvalitet også på gamle dager. Det er også rimelig å anta at overskudd til barnebarna er ønskelig, ettersom flere får barn i høyere alder, blir nok også besteforeldrene etter hvert eldre.

²⁵ VG papirutgave 06.08.2010

²⁶ 28,3 % i henhold til tabell 5.1

Oppsummert kan man forklare en stor andel høyaktive mosjonister blant de litt eldre med bakgrunn i flere mekanismer. De mulighetsmedierte mekanismene har pekt på at de som er litt eldre kan ha bedre tid til en slik treningsvane på fritiden. Dagens eldre er ikke lenger utslitt, og tidligere treningserfaring kan legge et godt grunnlag for mulighet til aktivitet i godt voksen alder. Dessuten kan de som er litt eldre i dag, som ”barn av sin tid”, være mer bevisste over betydning av aktivitet i sen voksen alder, og ha andre oppfatninger om trening i høy alder i dag enn tidligere. Blant de høyaktive mosjonistene i 40-års alderen og oppover er det trolig at en ønskemediert mekanisme er virksom – for eksempel at man ønsker å bevare en sunn og ungdommelig kropp.

8.3 Høyaktive menn og kvinner

Ulik deltakelse i høyaktivitet ble i dette prosjektet forventet å ha sammenheng med at menn og kvinner har forskjellige ønsker og oppfatninger om aktivitet. Forventninger til hva som er kvinnelig eller mannlig kan innebære at menn og kvinner velger ulike måter å nærme seg slike idealer.

Antakelsen var at menn ville ha høyest andel høyaktive blant de litt eldre, blant de med lengst utdanning og blant de som i større grad vektla å konkurrere. Dette for å teste hvorvidt de samme mekanismer som bidrar til deltakelse i harde, fysiske konkurranser – hvor høyt utdannede, godt voksne menn i stor grad er representert – kunne være gjeldende for menn som trener høyaktivt i hverdagen. Dekningen av harde, fysiske konkurranser som Birkebeineren og Styrkeprøven, fokuserer først og fremst på mennene, eller at damene er i mindretall. Et begrep som ”Birken-enke” viser til at det først og fremst er damene som blir hjemme når mannfolka stikker av gårde på ski. Høyt utdannede, voksne menn i konkurranser antas å ønske å trene mye fordi treningen kan representere verdier som er viktige i arbeidslivet eller de sirklene de er en del av. Det er trolig at menn som deltar i slike konkurranser er prestisjeorienterte, og som i stor grad kan være å finne innenfor krevende karrierer. Dette medfører kanskje at man ønsker å tilegne seg egenskaper som verdsettes i arbeidslivet de er en del av gjennom høy grad av fysisk aktivitet og eventuelt også konkurransedeltakelse. Det kan tenkes at det i et krevende arbeidsliv oppstår et behov for de som er litt eldre å vise at man ikke er redusert av alderen, men tvert i mot er sterk nok og utholdende nok til å takle tøffe tak i hverdagen. Ettersom det i analysen ble estimert å være størst andel høyaktive mosjonister blant menn som er godt voksne, og som også har høy utdanning, kan det se ut til

at dette er en mekanisme som er virksom for menn som trener høyaktivt i hverdagen. At konkurranseinteressen også var til stede blant høyaktive menn – både i større grad enn de som trener mindre og i forhold til kvinner er også med på å bygge opp under denne antakelsen.

Sett bort fra de øverste utdanningsnivåene var den største estimerte andelen høyaktive mosjonister kvinner. Til tross for at det gjerne er høyaktive menn som får mest oppmerksomhet i media gjennom deltakelse i fysisk krevende konkurranser ser det således ut til at kvinnene er ivrige *hverdagsmosjonister*. Forskjellig utdanningseffekt for kvinner og menn forsvant imidlertid når det ble kontrollert for samspill mellom kjønn og motiver. Det kan derfor tenkes at noe av sammenhengen mellom kjønn og sannsynligheten for deltakelse i høyaktivitet for ulike utdanningsnivåer egentlig er mediert gjennom menns og kvinners ulike motiver. Det var i forkant antatt at høyaktivitet blant kvinner kunne delvis kunne forklares av at kvinner i større grad enn menn kan sies å være preget av kroppsidealer, og derfor i større grad vil ønske å trene mye for å se bra ut. Færre kvinner blant de høyaktive i forhold til de som trener mindre rangerte å se bra ut som viktig grunn til sport, så denne ønskemedierte mekanismen kan neppe sies å ha funnet støtte i dette datamaterialet. Derimot vektla nær sagt samtlige av de høyaktive kvinnene fysisk og mental helse som en litt eller svært viktig grunn. Det ser derfor ikke ut til at kvinnene først og fremst trener mye for å imøtekomme et kroppsideal, men heller at de høyaktive kvinnene er mer orientert av helse fysisk og mentalt. At den største andelen kvinner var i aldersgruppen 35-44 år, som kan være en gruppe der mange har barn i skolealder, kan tyde på at kvinner som velger å trene mye ønsker et overskudd i hverdagen. Familielivet har tradisjonelt blitt sett på som noe som kan begrense mulighetene til egne fritidsaktiviteter som fysisk aktivitet. Familieliv kan utvilsomt være tidkrevende, noe som ofte fører til valg av raske løsninger særlig da på kostholdsfronten. Det kan derfor tenkes at hverdagsmosjonistene til en viss grad ønsker å ta et oppgjør med usunne vaner som følger av for dårlig tid.

8.4 Kunnskap viktigere enn økonomi

Inntekt viste seg ikke å ha signifikant forklaringseffekt på sannsynligheten for å trene høyaktivt i denne analysen. Det er derfor ikke funnet støtte for at høyaktive som har denne treningsvanen har den på grunnlag av økonomiske muskler eller de interesser som *penger* gir. At økonomisk kapital i seg selv *ikke* er med å muliggjøre høyaktivitet kan vise til at trening i omgivelsene er et lavterskeltilbud. Effekten av inntekt på sannsynligheten for å trene mye var

signifikant forskjellig mellom de som opplever en begrensning for ønsket aktivitet og de som ikke gjør det. Sannsynligheten for å trene høyaktivt var større for de som hadde oppgitt at tiden ikke er en begrensning for ønsket aktivitet hvis man utelukkende så på effekten av inntekt. Blant de som ikke opplever en tidsbegrensning for ønsket aktivitet var det imidlertid ingen signifikant effekt av høyere inntekt. Blant de som oppga en slik tidsbegrensning sank sannsynligheten med høyere lønnsnivåer. En mulighetsmediert mekanisme kan derfor se ut til å være virksom blant de med høyere lønn – ettersom *å ha tid til trening så ut til å forutsette høyaktivitet for økte inntektsnivåer*.

Lengre utdanning viste seg å øke sannsynligheten for høyaktivitet, i størst grad for menn. At lenger utdanning har sammenheng med høyaktivitet var også antatt å ha sammenheng med at den kunnskapen utdanning gir. I mangfoldet av eksperttips i media kan økt utdanning trolig gi en økt evne til å bearbeide denne informasjonen. Det interessante var også at sannsynligheten for å være høyaktiv blant de med lenger utdanning var størst blant de som oppga at de ikke hadde tilstrekkelig tid til ønsket aktivitet. Det kan således se ut som at det er en mekanisme blant de høyere utdannede om *mye vil ha mer*, der de som allerede trener mye – skulle ønske de hadde tid til å trene enda mer. Dette kan være fordi de med høyere utdanning har mer krevende karrierer som medfører på den ene siden et ønske om å trene mye fordi det representerer verdier verdsatt innenfor disse karrierene, men på den andre siden kan krevende karrierer sette begrensninger for tiden til trening.

8.5 Overordnet forståelse av funn og veien videre

Jeg har så langt diskutert ulike mekanismer som knytter sosial bakgrunn til en høyaktiv treningsvane. I dette avsnittet vil jeg peke på empiriske tendenser fra analysen som kan fortelle noe om *hvilke ønsker, oppfatninger og muligheter høyaktiv trening kan tilknyttes i hverdagen mer overordnet*. Hvordan høyaktiv trening kan være resultat av et ønske om å bruke tid på seg selv, gi overskudd i travle og usunne hverdager samt kan relateres til sosiale kontekster der prestasjon er viktig. Avsnittet avrundes med noen kommentarer til sider av høyaktivitet som kan være interessant å se nærmere på i fremtiden.

8.5.1 En individualiserende aktivitet?

I artikkelen “Hvem er Birkebeinerne” (forskning.no) ble deltagerne omtalt som ”ensomme ulver” i den forstand at de trener mest på egenhånd. Trening som foregår på egenhånd, eller er nettverksbasert, er også den mest utbredte formen for trening. I forventningene før analysen ble det antatt at dette kunne være gjeldende også for høyaktive hverdagsmosjonister, men da i størst grad for menn, ettersom flere funn tilsier at kvinner vektlegger sosiale faktorer på trening i høyere grad enn menn (Seippel 2006, Ulseth 2008). I analysen hadde motivet for å møte andre en negativ innvirkning for høyaktiv mosjon på arenaene trening i nærmiljø og hjemme og aktivitetene sykling og ski. Disse aktivitetene ble også i utgangspunktet valgt for å få tak på populære, utbredte og tilgjengelige treningsvaner, og som eksempler på trening som foregår utenfor organiserte arenaer. Dette er aktiviteter som kan gå under paraplyen ”individuelle aktiviteter” som definert hos Breivik (1998). Dette er idretter som kjennetegnes av egen mestring, egen nytelse og egne kapasiteter. Ettersom trening som foregår utenfor organiserte arenaer ikke nødvendigvis trenger å være trening på egenhånd, er det allikevel interessant at trening i så liten grad begrunnes med å møte andre. Dette kan tyde på at de høyaktive mosjonistene vektlegger treningen som en tid brukt på seg selv. De som bruker mye tid på trening på toppen av familieliv og jobb har da også blitt kritisert for dette. Høyaktive egentrenere, som også er foreldre, har blitt kalt dårlige rollemodeller fordi de bruker mye tid på å dyrke egoet²⁷.

Mye tid brukt på trening kan knyttes til en selvrealiseringsideologi, der en opptatthet av kropp er en opptatthet av seg selv (Brusdal og Frønes 2001: 119). Mosjonister som trener mye, og dermed bruker mye tid på seg selv, kan i utgangspunktet trene for å forbedre sin form rent instrumentelt, og for helsemessige fordeler. Det bør imidlertid ikke overses at de som trener alene, også inngår i sosiale sammenhenger utenfor trening, og at disse også kan være innvirkende for den treningsvanen en utvikler. Med Schuessler (2000) kan man si at individer uttrykker hvem de er gjennom sine handlinger, men gjennom dette også tilknytter seg et kollektiv som de føler er lik dem selv. God helse og en trent kropp kan symbolisere at man er vellykket i sin livsutforming, og at man er disiplinert og ressurssterk (Elstad 2003: 255). En trent kropp kan således fungere som et statussymbol. Mye trening på egenhånd må derfor forstås innenfor denne rammen, at samfunnet har bestemte forventninger til hvordan en bør leve, og kanskje er normene enda mer spesifikke innenfor bestemte sirkler – for eksempel

²⁷ Trønderavisa 01.11.2010

blant annet de som har krevende karrierer. Høyaktivitet kan derfor sees på som en handling som vil møte slike forventninger, nettopp fordi tiden brukt på trening også vil signalisere til andre hva slags livsstil man lever, og hvilke verdier man har. Høyaktiv trening kan således ikke sees på som en entydig trening for treningens skyld, ettersom treningen vil representere så mange goder – helse, sunnhet, ungdommelighet og kontroll over egen kropp.

8.5.2 Travle hverdager

Den største andelen høyaktive kvinner befant seg i 35-44 års alderen, en alder der mange kan ha barn i småskolealder. Videre var det også høyest sannsynlighet for å trene blant de med lengst utdanning som hadde oppgitt de *ikke* hadde tid til ønsket aktivitet. Hompland (2009: 251) hevder at det å være travel er en dårlig unnskyldning for å la være å løpe, fordi det er da man trenger det mest. En høyaktiv treningsvane kan være et resultat av at man trenger å distansere seg fra travle hverdager. I likhet med familieliv kan de som har en krevende jobb også ha behov for en kontrast i fritiden der en kan bruke tid på bare seg selv. Et hektisk liv kan således sies å lede til ønsket om å pleie seg selv og egne interesser, og å bruke fritiden på å ivareta egen kropp blir essensielt for de som ønsker å få mest mulig ut av livet (Featherstone 1991: 182). På denne måten kan man si at en travel hverdag ikke utelukkende begrenser mulighetene for å trene mye, men også er muliggjørende fordi det kan skape slike behov. Det er imidlertid ikke et nytt funn at de som i utgangspunktet er forventet å være mest begrenset faktisk kan vise seg å være de mest aktive (Thrane 2001: 16).

Det kan være verdt å kommentere høyaktivitetens bakside, nettopp at kanskje mange ønsker å klemme for mye inn på døgnetts 24 timer. Stor oppmerksomhet rettes mot fysisk aktivitet gjennom eksperttips i media og myndighetenes anbefalinger. I kontrast til en mer passiv og stillesittende hverdag har jakten på en sunn livsstil blitt et moralsk prosjekt. Ambisiøse mennesker i arbeidslivet kan tenkes å bli for ambisiøse på treningsfronten, gjennom å trene på elitenivå på toppen av full jobb og familieliv. Eventuelt kan jakten på å bli en god rollemodell for sine barn, gjennom å leve en sunn livsstil og trene mye, bli til det motsatte dersom man i stedet er mye fraværende.

8.5.3 Prestasjon og å holde ut en ellers usunn livsstil

Funnene fra motivdelen viste til at begrunnelsene fysisk og mental helse og å konkurrere var de som i størst grad bidro til å øke sannsynligheten for en høyaktiv treningsvane. Det var i

begge tilfeller flere som vektla disse motivene som grunn til sport blant de som trener høyaktivt i forhold til de som trener mindre. Ettersom *Undersøkelsen om fritid og sport 2007* spesielt retter seg mot fysisk aktivitet på fritiden er det ikke nødvendigvis grunn til å tro at konkurranseinteressen er forankret i profesjonell utøvelse av idrett. De som trener i så stor grad kan heller tenkes å motiveres av konkurranse enten med seg selv, eller for å vise til en evne til å kunne prestere. Konkurranseinstinkt i idrett kan tenkes å formidle verdier i et prestasjonsorientert arbeidsliv der verdier som vinnerinstinkt og stå-på-vilje er viktig. At konkurranseinteressen er av betydning for sannsynligheten for å trene høyaktivt særlig blant menn kan ha sammenheng med at flertallet ofte er menn som deltar i kjente fysiske konkurranser. Deltakelse i konkurranser knyttes da ofte til et jobbfellesskap der de ansatte vil fremstå som veltrente fordi det kan symbolisere stor arbeidskapasitet. At det er spesielt menn som interesser seg for slike konkurranser kan da tilknyttes at idrett tradisjonelt har blitt sett på som manndomsprøver (Bonde 1991: 179).

Det er mye som tyder på at det store fokuset på kosthold og fysisk aktivitet kan være et resultat av en moderne livsstil som innbyr til stor grad av passivitet og kanskje også en del måltider preget av såkalte ”raske løsninger” i form av hel og halv fabrikata. Hvordan livsstilen mestres har vært forbundet med sosial status, og en opptatthet av sunnhet hevdes å være mest utbredt i høystatusgrupper (Elstad 2005: 25). Høyt utdannede er ofte flinke til å trene, men de drikker også noe mer alkohol (Slagsvold og Veenstra 2009: 46-47). Å trene mye trenger nødvendigvis ikke å bety at man har en bedre helseatferd totalt sett, det kan godt være at aktiviteten fungerer som en kompensasjon for en stillesittende hverdag eller eventuelt en ellers usunn livsstil. At de som trener høyaktivt i større grad vektlegger fysisk og mental helse kan således tyde på at det høye aktivitetsnivået er et resultat både av behovet for rekreasjon – som i travle hverdager – og i muligens også i forhold til å holde ut en ellers usunn livsstil.

8.5.4 Videre forskning

Dette prosjektet har ikke hatt tilgang på endringsdata. Til tross for at høyaktivitet ikke antas å være noe nytt fenomen, kan det tenkes at høyaktiv deltakelse har økt i takt med rekordstore påmeldinger til fysiske konkurranser. Hvorvidt høyaktivitet til en viss grad kan beskrives som en trend – og hvorvidt denne trenden er gjeldende for bestemte sosiale grupper hadde vært interessant å få vite mer om.

Denne oppgaven har analysert høyaktiv trening på fire måter; sykling og ski, trening hjemme og i nærmiljøet. Det viste seg også at de som trente hyppig på mer organiserte arenaer også hadde en større sannsynlighet for å trene høyaktivt på disse fire måtene. I denne analysen hadde jeg ikke tilgang på spørsmål om hvorvidt denne treningen faktisk var uorganisert, og om den foregikk med venner og familie eller på egenhånd. Det kunne vært interessant å få vite om deltakelse i høyaktiv trening varierer med slike skillelinjer. Hvem trener mye alene, og hvem trener mye sammen med andre? Det kan også tenkes at den sosiale arrangementen av trening er mer kompleks enn skillelinjene organisert og uorganisert. Sosiale medier og applikasjoner kan danne nye plattformer hvor trening og resultater deles, diskuteres og planlegges. Slike medier kan bidra til å danne nye treningsfellesskap som kan være med på å motivere til trening.

En av hovedutfordringene ved dette prosjektet har vært å avklare hva som kan kategoriseres som høyaktivitet, noe som i dette tilfellet også ble ledet av hvilke muligheter som forelå i datasettet. Det var også tydelig at forskjellige studier opererer med svært forskjellige mål på høyaktivitet – som i ulik grad omfatter treningshyppighet, varighet eller intensitet. Det kan være interessant å se nærmere hvilke grupper som i mer eller mindre grad deltar på forskjellige aktivitetsnivåer ut i fra hver av disse tre målene. Det er i stor grad rom for at slik forskning i større grad søker å forklare *hvorfor* det eventuelt finnes en sosial variasjon med hensyn til aktivitetsnivå.

En del av høyaktiviteten som i mine øyne også ville være spennende å se nærmere på er den symbolske siden. For eksempel gjennom hvilke informasjonskanaler høyaktivitet snakkes om, og hvordan den snakkes om. Hvorvidt er mediene med på å skape en mytisk beskrivelse av høyaktive? Kvalitative studier etterspørres gjerne når det er snakk om tykke beskrivelser, og et slikt studie av høyaktive mosjonister kunne også vært et supplement til å bedre kunne forstå de sosiale mekanismene – gjennom å spørre om de ønsker, oppfatninger og muligheter som de som trener mye selv er klar over.

9 Oppsummerende betraktninger

Høyaktiv trening kan se ut til å være litt i tiden, med en god del mediefokus og økt deltakelse i fysiske konkurranser. Uavhengig av trender vil det imidlertid alltid være en gruppe ”endorfinavhengige” som trener mye. Dette prosjektet har nærmet seg *hverdagens høyaktive*, og med Hompland (2009: 270) kan det sies at ”ein innbarka løpar spring uansett, det som varierer er kor sært andre synest det er.” Uttrykket *hverdagens eliteutøvere* henviser først og fremst til selve aktivitetsnivået noen velger å ha på fritiden. Det kan også kobles til at aktiviteten innledningsvis ble antatt å være kjennetegnende for en sosial elite, i tråd med medienes beskrivelser og påstand om at ekstremtrening splitter Norge. Prosjektet har riktignok ikke funnet støtte til at hverdagens eliteutøvere gjenspeiler en økonomisk elite, men derimot viste det seg at de med høyere utdanning hadde større sannsynlighet for å trene mye, og at de med høyere utdanning også *ønsker* å trene mer. Oppgaven gir således ikke et entydig svar på hvorvidt fysisk kapital er av betydning *kun* for øvre sosiale sjikt.

Den første delen av problemstillingen spurte om *hvem som trener mye i hverdagen*. Spørsmålet har blitt undersøkt gjennom å se på hvilke sosiale grupper som har større sannsynlighet for å trene mye. Et av hovedfunnene fra denne delen viser at høyere alder øker sannsynligheten for å trene høyaktivt, tatt i betraktning at jeg kun har tatt for meg treningsaktiviteter som kan gjennomføres utenfor organiserte arenaer. Effekten av alder kan nok se annerledes ut dersom man også ser på høyaktivitet på organiserte arenaer, men det er likevel interessant at effekten stiger med alder ettersom det er forutsatt en viss intensitet ved treningen. Intensitet ved treningen var forventet å synke med alder, og det er et interessant funn at *eldre ikke ser ut til å være begrenset* fra å trene høyaktivt med et høyt intensitetsnivå.

En rekke av antakelsene før analysen var også knyttet til en trendbeskrivelse av konkurrerende, middelaldrende og ressurssterke menn. Antakelsene som var tilknyttet menn, som at menn trener mer når de er litt eldre og har lengre utdanning, samt at høyaktive menn er motivert av konkurranse, har også funnet støtte i dette prosjektet. En større andel kvinner enn menn har også vist til at høyaktivitet ikke bare er aktuelt for de som deltar i konkurranser. Tvert i mot kan det se ut til at *kvinnene er de mest ivrige høyaktive hverdagsmosjonistene*.

Den andre delen av problemstillingen spurte om hvorfor det *sosiale mønsteret ser ut som det gjør*. Antakelsen i forkant har vært at *mulighetene* man har til å trene mye, hvordan de

oppfattes og i hvilken grad man ønsker å trene mye, er preget av hvilken bakgrunn man har. En forståelse av et høyaktivt treningsmønster må derfor forankres til den sosiale konteksten som den enkelte er en del av. Den sosiale konteksten forstås som ledende for det mulighetsrommet der valg av en høyaktiv treningsvane faktisk kan gjøres. I den grad det er snakk om valg er spørsmålet i hvilken grad man faktisk kan velge. Valgmulighetene må derfor forstås ut i fra normer – det kan være en norm å trene for å ta vare på egen helse for alle, men normen om å trene mye kan befinne seg i bestemte kontekster. At valgene er ledet av normer trenger ikke være ensbetydende med at de ikke er strategiske, det kan forstås som et strategisk valg å trene mye i sirkler der egenskapene tilknyttet høyaktiv trening verdsettes.

Kapittel 6 så på hva som motiverer til en høyaktiv treningsvane og hvorvidt sosial variasjon i motivasjon kan bidra til ulik deltakelse i høyaktivitet. Sannsynligheten for å trene mye økte ved en større vektlegging av fysisk og mental helse, samt ble redusert for en økt vektlegging av å møte andre. Dette kan peke i retning av at den høyaktive treningsvanen gir et pusterom i hverdagen der man kan bruke *tid på seg selv*, og for å ta vare på sin egen kropp. Ulik vektlegging av tre av motivene, å konkurrere, å møte andre og å se bra ut, var antatt å kunne si noe om kvinner og menns ulike deltakelse i høyaktiv trening. At en økt vektlegging av konkurranse bidro til å øke sannsynligheten for å trene mye, i størst grad for menn, kan også fortelle noe om hvordan prestasjoner og måloppnåelse kan være en viktig faktor som bidrar til at *menn* ønsker å trene mye. Kvinnene ser ut til å trene for helsemessige grunner, kanskje også for overskudd. Kvinnene som trener mye er i mindre grad motivert av utseendet sammenliknet med kvinner som trener mindre eller på organiserte arenaer.

I forkant ble det også antatt flere forhold som kunne *begrense* noen fra å trene høyaktivt. En slik begrensning var redusert form over økt alder, og at det blant eldre kunne være kjønnspregede rolleforventninger. Videre at de med høyere utdanning og inntekt i større grad kunne ha begrenset med tid som resultat av mer overtidarbeid i krevende karrierer. Funn fra denne analysen har imidlertid pekt i retning av at de som ble antatt å ha redusert mulighet til en høyaktiv treningsvane, tvert i mot i de fleste tilfeller hadde en økt sannsynlighet. Muligheter som antas å være begrensende for fysisk aktivitet, som manglende tid enten det er snakk om krevende arbeid eller familieliv, kan tenkes å kunne snus på hodet og nettopp skape et behov for at mange ønsker å være fysisk aktive. Dette har sammenheng med at høyaktive i mindre grad trener for å møte andre – og dermed kan tenkes å ønske tid til seg selv. Ikke desto

mindre kan arbeidsliv og familieliv gi ønsker om egenskaper som fremmes med en aktiv hverdag – som for eksempel utholdenhet og overskudd.

Litteraturliste

- Allender, S., G. Cowburn og C.Foster (2006) "Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies." *Health education research*, 21: 826-835.
- Anderssen, S.A, B.H. Hansen, E. Kolle, J. Steene-Johannessen, E. Børsheim, I. Holme og KAN1-gruppen (2009) *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009*. Helsedirektoratet, Oslo.
- Berkaak, O.A. og I. Frønes (2005) *Tegn, tekst og samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Berry, B. (2010) "Making it big: Visible Symbols of Success, Physical Appearance, and Sport Figures." i Smith, E. (red.) *Sociology of Sport and Social Theory*. (187-200) Leeds: Human Kinetics.
- Birrell, S. (2000). "Feminist theories for sport," i Coakley, J. og E. Dunning (red.) *Handbook of Sport studies*. (61-76) London: Sage.
- Bonde, H. (1991) *Mandighet og sport*. Odense: AiO Tryk.
- Bordo, S. (1993) *Unbearable weight. Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkley: University of California Press.
- Bourdieu, P. (1978) "Sport and social class". *Social Science Information*, vol 17: 819-840.
- Boudon, R. (1976) "Comment on Hauser's Review of Education, Opportunity, and Social Inequality." *American Journal of Sociology*, 81: 1175-1187.
- Breivik, G. og O. Vaagbø (1998) *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-1987*. Rapport utarbeidet for Norges Idrettsforbund og Olympisk komité.
- Breivik, G. (2008) "Kropp, bevegelse og energi i samfunnet". I: Säfvenbom, R og Sookermany, A.M. (red) *Kropp, bevegelse og energi: I den grunnleggende soldatutdanningen*. (139-162) Oslo: Universitetsforlaget.
- Brusdal, R. og I. Frønes (2001) *På sporet av den nye tid – kulturelle varsler for en nær fremtid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Carmines E.G og R.A Zeller (1979) *Reliability and Validity Assessment*. California: Sage Publications.
- Chafetz, J.S (1998) "From sex/gender roles to gender stratification: From victim blame to system blame." (159-166) I Myers, K.A, C.D. Anderson og B.J. Risman (red.) *Feminist foundations, toward transforming sociology*. London: Sage.
- Coleman, J.S. (1987) "Ch. 6: Microfoundations and Macrosocial Behaviour" i Alexander J.C. og E. Al (red.) *The micro- macro link*.(153-173) California: University of California Press.
- Crawford, R. (1980) "Healthism and the medicalization of everyday life." *International Journal of Health Services*, 10: 365-388.
- Crossley, N. (2006) "In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers." *Body and Society*, 12: 23-50.

Dardis, R., H. Soberon-Ferrer og D. Patro (1994) "Analysis of Leisure Expenditures in the United States." *Journal of Leisure Research*, 26: 309-321.

Davis, J.A. (1985) *The Logic of Causal Order*. Thousand Oaks, CA: Sage

Dølvik, J.E, Ø. Danielsen og G. Hernes (1988) *Kluss i vekslina. Fritid, idrett og organisering*. Rapport 080 FAFO, Oslo.

Eikemo, T.A. og T.H. Clausen (red.) (2007) *Kvantitativ analyse med SPSS – en praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker*. Trondheim: Tapir.

Ellingsæter, A.L. (2000): "Modernitet og forståelser av kjønn." "Problemet med mange navn" i Engelstad, F (red.) *Kunnskap og refleksjon. 50 års samfunnsforskning. Institutt for samfunnsforskning 1959-2000*. ISF-rapport 2:2000.

Elstad, J.I. (2003) "Helse i Norge ved årtusenskiftet" i Frønes I. og L. Kjølørød (red.) *Det norske samfunn*. (236-259) Oslo: Gyldendal.

Elstad, J.I. (2005) *Sosioøkonomiske ulikheter i helse - teorier og forklaringer*. Rapport, sosial- og helsedirektoratet, Oslo.

Elster, J. (1983) "Ch.1.1 Introduction, 1.2 Individual Rationality: The thin theory & 1.3 Individual Rationality: The Broad theory." *Sour Grapes: Studies in the Subversion of Rationality*. (1-26) Cambridge: Cambridge University Press.

Featherstone, M. (1991) "The Body in Consumer Culture" i Featherstone, M., M. Hepworth og B.S. Turner (red.) *The Body – Social Processes and Cultural Theory*. (170 – 197) London: Sage.

Featherstone M. og M. Hepworth (1998) "Ageing, the Life Course and the Sociology of Embodiment." I Scambler G. og P. Higgs (red.) *Modernity, medicine and health. Medical Sociology Towards 2000*. (147-175) London: Routledge.

Giddens, A (1984) "Ch.1: Elements of the Theory of Structuration." *The Constitution of Society. Outline of the Theory of Structuration*. (1-40) Cambridge: Polity press.

Gross, N. (2009) "A Pragmatist Theory of Social Mechanism." *American Sociological Review*, 74(3): 358-379.

Gåsdal, O. (1995) *Deltakelse i friluftsliv – sosiale mål og fysiske hindringer*. Dr.polit avhandling, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, Universitetet i Trondheim.

Hedström, P og R. Swedberg (1998) *Social Mechanisms – An analytical Approach to Social Theory*. Cambridge: Cambridge University Press.

Hedström, P. (2005) *Dissecting the Social. On principles of Analytical Sociology*. UK: Cambridge University Press.

Helsedirektoratet (2009) *Rapport: Fysisk inaktive voksne i Norge – hvem er de og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* Helsedirektoratet, Oslo.

Hovland, J. (2007) "Et farlig redskap?" i Eikemo, T.A og T.H Clausen (red.) *Kvantitative analyser med SPSS – en praktisk innføring i kvantitative analyseteknikker*. (311-324) Trondheim: Tapir.

Hompland, A. (2009) "Å springa langt i livet – det eg tenker når eg tenker på løping" i Steen-Johnsen

K. og I.B. Neumann (red.) *Meningen med idretten*. (243-271) Oslo: Unipub.

Jackson E.L. og K. Henderson (1995) "Gender-Based Analysis of Leisure Constraints." *Leisure sciences*, 17: 31-51.

Korsgård, O. (1982) *Kampen om kroppen. Dansk idræts historie gennem 200 år*. København: Gyldendal.

Kurtze, N., K.T. Gundersen og W. Nystad (2001) *Svett og andpusten, jeg? Fysisk aktivitet blant ungdom og voksne*. Rapport for Statens Institutt for Folkehelse, Norges Idrettsforbund og Olympisk komité.

Loland, N. W. (2004) "Exercise, health and ageing". *Journal of Ageing and Physical Activity*, 12: 170-184.

Loland, S. (2002) *Idrett, kultur og samfunn*. Oslo: Gyldendal.

Mirowsky, J. og C.E Ross (1998) "Education, Personal Control, Lifestyle and Health : A Human Capital Hypothesis." *Research on aging*, 20: 145-149.

Opp, K.D (2007) "Book Review. Peter Hedström: Dissecting the Social. On the Principles of Analytical Sociology." *European Sociological Review*, 23 (1): 115-122.

Ringdal, K. (2007) *Enhet og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.

Schuessler, A.A (2000) *A Logic of Expressive Choise*. USA: Princeton University Press.

Searle, J.R (1983) *Intentionality – an Essay in the Philosophy of Mind*. Cambridge: Cambridge University Press.

Seippel, Ø. (2006) "The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?" *Sport in Society*, 9: 51-70.

Seippel, Ø., Å. Strandbu og M.A. Sletten (2011) *Ungdom og trening – endring over tid og sosiale skillelinjer*. Rapport 3, Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, Oslo.

Skog, O.J. (2009) *Å forklare sosiale fenomener – en regresjonsbasert tilnærming*. Oslo: Gyldendal.

Slagsvold, B. og M. Veenstra (2009) "Hva betyr utdanning for vår helseatferd?" *Samfunnspeilet* 1: 45-51. Statistisk Sentralbyrå, Oslo.

Steen-Johnsen K. og I.B. Neumann (2009) *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.

Sugden J. og A. Tomlinson (2000) "Theorizing sport, class and social status" i Coakley, J. og E. Dunning (red.) *Handbook of Sport studies*. London: Sage.

Søgaard, A.J. K. Bø, M. Klungland og B. Koster Jacobsen (2000) "En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden?" *Tidsskriftet for den norske lægeforening*, 120: 3439-3446.

Thrane, C. (2001) *Fritid og sosial differensiering*. Forskningsrapport nr. 71, Høgskolen i Lillehammer.

Thrane, C. (2002) "Fysisk aktivitet: begrunnelse, utbredelse og determinanter" i Seippel, Ø. (red.) *Idrettens bevegelser – sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. (28-43) Oslo: Novus.

Ulseth, A-L. B. (2008) *Mellom tradisjon og nydannelse – analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Dr.polit avhandling, Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo.

Vaage, O.F. (2002) *Til alle døgnet tider. Tidsbruk 1971-2000*. Rapport 52, Statistisk Sentralbyrå, Oslo.

Vaage, O. F. (2004) *Trening, mosjon og friluftsliv. Resultater fra Levekårsundersøkelsen 2001 og Tidsbrukundersøkelsen 2002*. Rapport 13, Statistisk sentralbyrå, Oslo.

Vaage, O.F. (2009) *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter – resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997-2007*. Rapport 15, Statistisk Sentralbyrå, Oslo.

Veblen, T.B. (1976) *Den arbeidsfrie klasse: en økonomisk studie av institusjoners utvikling*. Oslo: Gyldendal.

Wister, A. V. (1996) "The Effects of Socioeconomic Status on Exercise and Smoking." *Journal of Aging and Health*, 8: 467-488.

Yang, X L. (1996) "Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up Study." *International Review for the Sociology of Sport*, 31: 273-291.

Nettsider og aviser

Birkebeiner.no *Rittet er fulltegnet*. Lesedato 18.02.11

<http://www.birkebeiner.no/Birkebeinertrittet/Nyheter/Birkebeinerrennet-er-fulltegnet/>

Birkebeiner.no *Rennet er fulltegnet*. Lesedato 18.02.11

<http://www.birkebeiner.no/Birkebeinerrennet/Nyheter/Birkebeinerrennet-er-fulltegnet/>

Dagens Næringsliv (17.02.11) *Slik prikker du inn toppformen til Birken*. Lesedato: 18.02.11

<http://www.dn.no/dnaktiv/article2084414.ece>

Dagens Næringsliv (10.02.11) *Slik smører du superskiene*. Lesedato 18.02.11

<http://www.dn.no/dnaktiv/article2078846.ece>

Dagens Næringsliv (27.01.11) *Machomenn i A4-format*. Lesedato 18.02.2011

<http://www.dn.no/dnaktiv/article2068783.ece>

Dagens Næringsliv. *Når trening går på helsen løs*. Lesedato 22.02.2011

<http://www.dn.no/d2/article1861278.ece>

Dagens Næringsliv. *Våre lesere*. Lesedato 26.05.2011

http://www.dn.no/idn/idndn/v_re_lesere/

E24. *Det er status blant ledere å være veltrent.* Lesedato 06.01.2011

<http://e24.no/jobb/sosiolog-det-er-status-blant-ledere-aa-vaere-veltrent/3475201>

Forskning.no (15.03.2011) *Hvem er Birkebeinerne.* Lesedato 13.04.2011.

<http://www.forskning.no/artikler/2011/februar/279947>

Helsedirektoratet.no (19.01.2010) *Anbefalinger for fysisk aktivitet.* Lesedato 01.06.2011

http://www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet/anbefalinger_for_fysisk_aktivitet_664734

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, lesedato 01.06.2011

<http://nsd.uib.no>

Skiforbundet.no *Birken snart fulltegnet.* Lesedato 18.02.11

<http://www.skiforbundet.no/Nyheter/2009/November/Sider/Birken.aspx>

Trønderavisa (01.11.10) *Angrep supermosjonistene.* Lesedato 18.02.11

<http://www.t-a.no/sport/article138633.ece>

VG (06.08.10) *Middelaldrende supermosjonister.* Papirutgave

Alle kilder som er brukt i denne oppgaven er oppgitt.

Antall ord i oppgaven er: 33966

Vedlegg

Vedlegg A:

Cronbachs alfa for variablene timer svett og andpusten og dager svett og andpusten.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	864	75.6
	Excluded ^a	279	24.4
	Total	1143	100.0

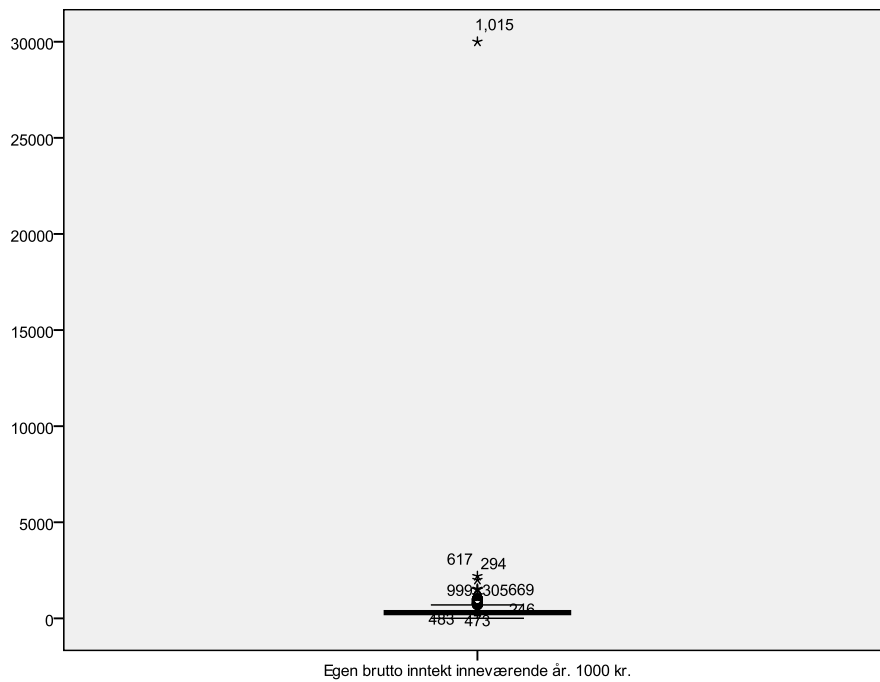
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.717	2

Vedlegg B:

Boksplott. Uteliggere i variabelen inntekt.



Vedlegg C:

T-test for gjennomsnitt motiver (Møte andre, Se bra ut, konkurranse og fysisk og mental helse) for høyaktive mosjonister (1) og andre (0). Grunnlag for figur 6.1.

Group Statistics

dhøyaktiv2	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MTANDRX 1.00	148	3.2828	1.17437	.09660
MTANDRX .00	939	3.3746	1.13670	.03709
SEBRAX 1.00	144	3.1047	1.26923	.10590
SEBRAX .00	932	3.0469	1.24166	.04067
KONKUX 1.00	144	2.2698	1.09497	.09131
KONKUX .00	937	2.2910	1.01819	.03326
FMHLSX 1.00	160	4.6470	.89461	.07063
FMHLSX .00	978	4.3581	1.06923	.03419

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
MTANDRX	Equal variances assumed	.429	.513	-.909	1085	.364	-.09183
	Equal variances not assumed			-.887	192.621	.376	-.09183
SEBRAX	Equal variances assumed	.237	.626	.517	1074	.605	.05776
	Equal variances not assumed			.509	187.193	.611	.05776
KONKUX	Equal variances assumed	.831	.362	-.230	1079	.818	-.02120
	Equal variances not assumed			-.218	182.705	.828	-.02120
FMHLSX	Equal variances assumed	15.038	.000	3.241	1136	.001	.28888
	Equal variances not assumed			3.681	240.778	.000	.28888

Vedlegg D

Kji-kvadrattest krysstabell hindringene tid, dårlig form, manglende sted/arena for høyaktive mosjonister og andre. Grunnlag for figur 7.1.

Crosstab

Count		IKANLG		Total
		Ikke avmerket	Avmerket	
dhøyaktiv2	.00	958	104	1062
	1.00	152	13	165
Total		1110	117	1227

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.607 ^a	1	.436	.568	.268
Continuity Correction ^b	.405	1	.525		
Likelihood Ratio	.636	1	.425		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.606	1	.436		
N of Valid Cases	1227				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,73.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

Count		IKKETD		Total
		Ikke avmerket	Avmerket	
dhøyaktiv2	.00	783	279	1062
	1.00	135	29	164
Total		918	308	1226

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.570 ^a	1	.018	.020	.010
Continuity Correction ^b	5.123	1	.024		
Likelihood Ratio	5.946	1	.015		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	5.566	1	.018		
N of Valid Cases	1226				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 41,20.

b. Computed only for a 2x2 table

Crosstab

Count

		FORM		Total
		Ikke avmerket	Avmerket	
dhøyaktiv2	.00	987	75	1062
	1.00	158	7	165
Total		1145	82	1227

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.821 ^a	1	.177	.239	.115
Continuity Correction ^b	1.397	1	.237		
Likelihood Ratio	2.037	1	.154		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	1.819	1	.177		
N of Valid Cases	1227				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,03.

b. Computed only for a 2x2 table

Vedlegg E:

Korrelasjonstabell for estimer som inngår i samspillsledd i tabell 6.1

Correlation Matrix

	ALDGR	kjonn_ny	Utdanninggr	Utdanninggr by kjonn_ny	ALDGR by kjonn_ny	SEBRAX	MTANDRX	KONKUX	SEBRAX by kjonn_ny	KONKUX by kjonn_ny	MTANDRX by kjonn_ny
ALDGR	1.000	.576	.009	.009	-.770	.381	-.175	.386	-.289	-.269	.144
kjonn_ny	.576	1.000	.168	-.362	-.743	.377	.109	.273	-.481	-.323	-.259
Utdanninggr	.009	.168	1.000	-.677	.025	-.052	.069	-.065	.072	.037	-.034
Utdanninggr by kjonn_ny	.009	-.362	-.677	1.000	.099	.082	-.045	.056	-.091	-.074	.096
ALDGR by kjonn_ny	-.770	-.743	.025	.099	1.000	-.285	.136	-.297	.310	.308	-.102
SEBRAX	.381	.377	-.052	.082	-.285	1.000	-.131	.015	-.749	-.021	.134
MTANDRX	-.175	.109	.069	-.045	.136	-.131	1.000	-.494	.119	.335	-.761
KONKUX	.386	.273	-.065	.056	-.297	.015	-.494	1.000	-.007	-.689	.385
SEBRAX by kjonn_ny	-.289	-.481	.072	-.091	.310	-.749	.119	-.007	1.000	-.042	-.135
KONKUX by kjonn_ny	-.269	-.323	.037	-.074	.308	-.021	.335	-.689	-.042	1.000	-.395
MTANDRX by kjonn_ny	.144	-.259	-.034	.096	-.102	.134	-.761	.385	-.135	-.395	1.000

